ڈالڈا کا دسترخوان
2014
اگست
جشنِ آزادی اسپیشل
پاکستان کے منفرد کھانے اور ذائقے

BAKE PARLOR

سب ہی کھاتے ہیں

دی ہوم ریسٹورنٹ

Eid Special

Issue No. 9

شیر خرمہ

۱۔ ایک گہرے پین میں مکھن گرم کریں۔ پھر سویاں ڈال کر سنہرا ہونے تک بھونیں۔

۲۔ اب شکر اور دودھ شامل کر کے اچھی طرح پکائیں۔

۳۔ پھر میوے اور کشمش شامل کر کے اچھے طریقے سے ملائیں اور 3 سے 4 منٹ تک اُبالیں۔

۴۔ اب تازہ کھجور، چرونجی، الائچی پاؤڈر اور عرقِ گلاب شامل کر کے اسے 2 منٹ تک اُبالیں۔ اگر شیر خرمہ بہت گاڑھا ہو تو اس میں گرم پانی ڈال کر آہستہ آہستہ ملائیں۔

۵۔ اب چولہے سے اُتاریں اور الائچی پاؤڈر سے گارنش کر کے پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

مکھن	2 کھانے کے چمچ
بیک پارلر سویاں	¼ کپ
شکر	½ کپ
دودھ	3 کپ
کٹے ہوئے میوے	½ کپ
کشمش	2 کھانے کے چمچ
کھجور	2 کھانے کے چمچ
چرونجی	1 کھانے کا چمچ
الائچی پاؤڈر	½ کھانے کا چمچ
عرق گلاب	2 کھانے کے چمچ

رنگین سویاں لب شیریں

۱۔ ایک کلو دودھ میں سے تھوڑا سا نکال کر باقی چولہے پر رکھ دیں۔

۲۔ جب دودھ اُبلنے کے قریب ہو تو علیحدہ رکھے ہوئے دودھ میں کارن فلور ملا کر اُبلتے ہوئے دودھ میں حل کریں۔

۳۔ چینی شامل کر کے چمچہ ہلائیں۔

۴۔ جب مناسب گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے اُتار کے ٹھنڈا ہونے رکھ دیں۔

۵۔ آدھا فروٹ کاٹن اور کریم شامل کر کے مشین میں مکس کریں اور ایک ڈش میں نکال لیں۔

۶۔ پھر بقایا فروٹ اُبلی ہوئی رنگین سویاں شامل کریں۔ اور سیب، کیلا اور آم سے سجا کر فریج میں ٹھنڈا ہونے رکھ دیں۔

شاپنگ لسٹ

دودھ	ایک کلو
کریم	ایک پیکٹ
سیب	2 عدد (کٹے ہوئے)
آم	2 عدد (کٹے ہوئے)
کارن فلور	ایک بڑا کھانے کا چمچ
مکس فروٹ	کاکٹیل ٹن
بیک پارلر سویاں	(رنگ برنگی)
کیلے	3 عدد (کٹے ہوئے)
عرق گلاب	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک کپ

ورمیسلی برفی

۱۔ ایک کڑاھی میں سویاں سرخ ہونے تک بھونیں۔

۲۔ پھر تھوڑا پانی ملا کر نرم کریں۔

۳۔ اب کڑاھی میں کنڈینس ملک، سویاں کھوپرا اور بادام شامل کریں۔

۴۔ ہلکی آنچ پر اس وقت تک پکائیں جب تک آمیزہ اچھی طرح سے مل نہ جائے۔ پھر زاعفران ملائیں۔

۵۔ فلیٹ ڈش یا ٹرے پر ہلکا سا کوکنگ آئل لگا کر آمیزہ پھیلا دیں۔

۶۔ ٹھنڈا ہونے پر اپنی مرضی کے ٹکڑے کاٹ لیں۔

شاپنگ لسٹ

کنڈینس ملک	1 ٹن
بیک پارلر سویاں	100 گرام
کھوپرا	100 گرام
کٹے ہوئے بادام	1 کپ
تھوڑا زاعفران دودھ میں بھیگا ہوا	

موسم کے مزے

مینگو سویاں حلوہ

ایک پین میں 1 کھانے کا چمچ گھی کڑکڑائیں اور ایک کپ سویاں ڈال کر بھون لیں۔ علیحدہ سے 1 کپ دودھ اُبالیں اور سویاں ڈال کر نرم ہونے تک پکائیں۔ پھر ایک کپ شکر، آدھا کپ آم کا گودا اور پستے بادام ملائیں اور چینی گھل جانے تک پکائیں۔ گرما گرم یا ٹھنڈا پیش کریں۔

آپ کا سوال

شیر خرمہ کا مطلب کیا ہوتا ہے؟

شیر فارسی میں دودھ کو کہتے ہیں اور خرمہ فارسی میں کھجور کو کہتے ہیں۔ اس ڈش کو مغل بادشاہوں نے برصغیر میں متعارف کیا۔

اپنے پاستا سے متعلق سوالوں کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

یوم آزادی مبارک

کھاؤ صحت کے خزانے

مستقل سلسلے

رخِ زیبا

ریسپیز سیکشن

پاکستانی کھانے

صحت عامہ

یہ شیف ہمارے

ریستوران ریویو

گھرداری

باغبانی

لائٹ \ کیمرہ \ ایکشن

سیر و سیاحت

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 42، اگست 2014

سرورق پشاوری چکن پنیر

معزز قارئین!

السلام علیکم

جی ہاں اس مرتبہ تو ہمارے کہنے سے پہلے ہی آپ کو پتا ہے کہ ہم کس بات کی مبارکباد دے رہے ہیں۔ اگست کا مہینہ شروع ہوتے ہی پاکستان کا بچہ بچہ آزادی کے گیت گانے لگتا ہے اور کیوں نہ ہو آزاد مملکت ہونا کوئی چھوٹی بات تو نہیں ہوتی۔ ڈالڈا کا دسترخوان کی جانب سے ہم پورے پاکستان کو جشن آزادی کی مبارک باد پیش کرتے ہوئے اس شمارے کی شکل میں خاص تحفہ پیش کررہے ہیں۔

ہر مہینے ہم آپ کو مختلف تھیم پر تراکیب اور آرٹیکلز پیش کررہے ہوتے ہیں تو آج آپ کی دیرینہ فرمائش پوری کرتے ہوئے ہم نے پاکستان کو اپنی تھیم بنایا اور کوشش کی ہے کہ آپ کو پاکستان، اس کی روایات، اس کے خاص کھانے، خاص لوگوں کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات پہنچائی جائے۔

اس ضمن میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس نے پورے پاکستان کا سروے کیا وہاں کے لوگوں سے مل کر وہاں کے خاص کھانوں کے بارے میں نہ صرف معلومات حاصل کی بلکہ ان تراکیب کو آپ کے ساتھ بھی شیئر کیا۔ تو ہمیں امید ہے کہ آپ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی اس کوشش کو سراہتے ہوئے ان تراکیب کو بنا کر ضرور انجوائے کریں گے۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے جشن آزادی کے خصوصی شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بنایئے، ساتھ ہی ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں اور اس شمارے کے بارے میں اپنی قیمتی آراء دینا نہ بھولئے گا۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

مارکیٹنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)
ای۔میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

استقبال رمضان بھرپور رہا

ماہنامہ ڈالڈا کا دسترخوان ہر سال رمضان کے مبارک مہینے میں ریسیپیز اور مضامین پر بڑی محنت کرتا ہے اور اہتمام سے اس مذہبی فریضے کی ادائیگی میں قارئین کو شریک کرتا ہے۔ اس مرتبہ یہ ضخیم نمبر بہت بھرپور تھا۔ استقبال رمضان کے مضامین، عید کی تیاریوں کے ضمن میں شائع کئے گئے مضامین اچھا انتخاب تھے۔ سرورق بھی خوب تھا۔ مجھے ذاتی طور پر "یہی ہے گھرداپے کا امتحان" والا آرٹیکل بہت معلوماتی اور دلچسپ لگا۔ محترمہ صغیرہ بانو نے چھوٹی چھوٹی باتوں کو بہت اچھی طرح سمجھانے والے انداز میں لکھا مثلاً دہی بھلے بنانے کی بہت حد تک سہولت بھری ترکیب بتائی۔ ماریہ وسیم... کوٹری

افطار پارٹی اور روزہ کشائی

ڈالڈا کا دسترخوان اپنی مذہبی اور سماجی روایتوں سے جڑا ہوا رسالہ ہے، گذشتہ برسوں سے روزہ کشائی کی تقریب کی کوریج کر رہا ہے۔ اس سال بھی روزہ کشائی اور افطار پارٹی کا اہتمام زبردست تھا۔ مریم باجوہ نے سمر کیمپ میں افطار پارٹی کا اہتمام کرکے ننھے منے روزہ داروں کی حوصلہ افزائی کی۔ دیگر مضامین بھی ایک سے بڑھ کر ایک ہیں۔ اس طرح زیادہ قیمت میں رسالہ خریدنا بالکل نہیں کھلا۔ ریسیپیز بھی عمدہ ہیں بالوشاہی ہم نے کبھی گھر میں نہیں بنائی تھی اب یہ بنانا آسان ہوگیا۔ اگر میں تعریفیں ہی کرتی رہوں تو آپ کی رائے کا پورا صفحہ میرے ہی ایک خط سے بھر جائے گا اور میں دوسرے قارئین کا حق نہیں چھیننا چاہتی۔ لبنیٰ ارشاد... رحیم یار خان

رمضان اور عید اسپیشل مزا دے گئے

رمضان اور ڈائننگ پلان میں خاص خاص غذاؤں کی کیلوریز اور غذائیت سے متعلق معلومات شائع کرنے کا شکریہ، اس کے علاوہ گھرداپے کا امتحان، افطار پارٹی اچھے لگے۔ ذکیہ مستقیم... ٹنڈو الہیار

زردوزی اور کشیدہ کاری کے صفحات اچھے رہے

گذشتہ چند شماروں میں آپ نے دستکاری سے متعلق بہت اچھے مضامین شائع کرنا شروع کئے ہیں۔ مختلف ٹانکوں کے ساتھ ساتھ زردوزی کے کام پر تمثیلہ زاہد کی یہ جامع تحریر پسند آئی۔ یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔ اس کے علاوہ کھانے صحت کے خزانے میں مٹکا قلفی نے بہت لطف دیا۔ آپ نے گرمیوں کے موسم کی یہ ٹریٹ دے کر دل خوش کر دیا۔ میمونہ اختر... بہاولپور

قیمے والے نمک پارے اور اسپائسی اسٹکرز

کیا کہنے آپ کے، رائٹر منیرہ عادل نے عید کی چھوٹی چھوٹی مصروفیات اور دلچسپیوں کو نہایت مدلل اور جامع انداز میں لکھا۔ زیارت کے لئے مکۃ المکرمہ کا انتخاب بہت اچھا لگا۔ افطاری کے مینو میں قیمے والے نمک پارے اور اسپائسی اسٹکرز ہمارے لئے ایک خوشگوار اضافہ تھے۔ آپ نے ہماری افطار پارٹیوں کو سجا سنوار دیا اس کے علاوہ یہی ہے گھرداپے کا امتحان بہت اچھا مضمون ہے۔ رمشہ قیوم... سانگلہ ہل

چکن کیغزل پسند آئی

پہلے نام دیکھ کر تو میں الجھی گئی مگر سادہ اجزا اور آسانی سے سمجھانے والے انداز میں اس کی ترکیب دیکھ کر عید کے مینو میں شامل کرلی۔ اب یوں تو روایتی کھانوں کو تہواروں کے موقع پر بنایا ہی جاتا ہے لیکن اگر ایک آدھ نئی چیز بنانی ہو تو سچ جانئے ڈالڈا کا دسترخوان ہی ہمیشہ کام آتا ہے۔ شازیہ جاوید... میانوالی

ڈالڈا کا دسترخوان اچھا لگا

یہ رسالہ تو رمضان کی سوغات اور عید کی ٹریٹ تھی اور بھلا کسے اچھا نہیں لگا ہوگا۔ ریسیپیز بھی ایک سے بڑھ کر ایک تھیں آسان اور دیکھنے میں بھی بہت جاذب نظر تھیں۔ رمضان اور عید کے مضامین بھی لاجواب ہیں۔ خاص کر استقبال رمضان اور عید کی تیاریوں سے متعلق مضامین بہت جچ رہے ہیں۔ ٹائٹل بھی بہت منفرد ہے۔ ہم اسی طرح آپ سے توقع کرتے ہیں کہ آئندہ مزید بہتری آتی رہے گی۔ مریم عدنان... کوئٹہ

یہ باذوق لوگوں کی پسند ہے

باذوق میں اس لئے کہہ رہی ہوں کہ آپ نے مضامین اور ریسیپیز میں لذت کام و دہن اور گھرداپے کی جو مثالیں پیش کی ہیں وہ دیگر کوکنگ میگزینز میں نظر نہیں آتیں۔ آپ کی تحریروں کا منفرد ہونا ہی اصل کمال ہے۔ آپ لوگ تھیم لے کر چلتے ہیں اور اس تھیم کے حساب سے مضامین، تصاویر اور ریسیپیز دے کر اپنا ذوق نظر واضح کرتے ہیں اس لئے آپ کی ٹیم کو معیار کہا دینا بجا ہے۔ خدیجہ مقصود... لاہور

گھرداری اور باغبانی دلچسپ سلسلے ہیں

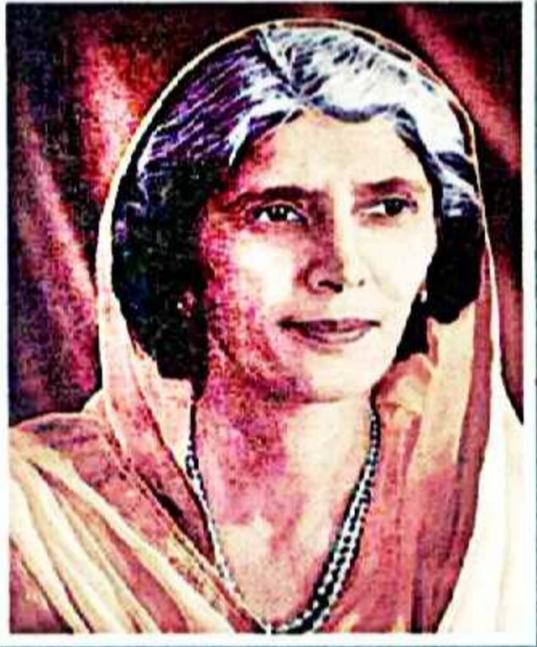
خواتین کے رسالے میں گھرداری اور باغبانی کے جوہروں کی عکاسی نہ ہو تو یہ بھلے نہیں لگتے۔ آپ نے گذشتہ دو برسوں سے ان شعبوں پر خصوصی توجہ دی ہے۔ آپ کی مہارت اور محنت واضح ہے۔ جس کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ مجھے یاد ہے آپ نے آرائشی آئینوں پر ایک خوبصورت مضمون شائع کیا تھا میں اسے لے کر بازار سے آئینہ خرید کر لائی تھی۔ اسی طرح کھانا پکاتے ہوئے تو ڈالڈا کا دسترخوان اکثر ہی ہماری مشکلیں آسان کرتا ہے۔ آئندہ بھی اسی معیار کو ملحوظ رکھتے ہوئے کام جاری رکھئے گا۔ میمونہ ارشاد... گوجرانوالہ

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوکنگ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

ہماری پہچان... ہمارا پاکستان

ذرا نم ہو تو یہ مٹی بڑی ذرخیز ہے ساقی

آزادی محض ایک لفظ نہیں، ایک طویل جدوجہد کی داستان ہے جس میں خون کے دریا سے گزرنا پڑتا ہے۔ مملکت پاکستان کی تاریخ بھی لازوال قربانیوں اور برصغیر کے مسلمانوں کے خوابوں کی تعبیر ہے جس کا خواب ٹیپو سلطان، سر سید احمد خان، شاہ ولی اللہ، علامہ اقبال، محمد علی جوہر اور قائداعظم محمد علی جناح دیکھ رہے تھے۔ 14 اگست 1947ء کو پاکستان دنیا کے نقشے پر نمودار ہوا جو بلاشبہ چند برسوں کی جدوجہد یا چند انسانوں کی قربانیوں کا نتیجہ نہیں بلکہ دو قومی نظریے کی بنیاد پر قائم ہونے والی اس مملکت کے لئے مسلم اقلیتی صوبوں کے مسلمانوں نے ظلم وستم و درندگی و بربریت کا جواں مردی سے مقابلہ کیا، اس کی تاریخ میں کوئی مثال نہیں ملتی۔

مرد حضرات کے شانہ بہ شانہ خواتین میں محترمہ فاطمہ جناح اور بیگم رعنا لیاقت علی خان نے تقسیم سے پہلے اور بعد میں اپنی زندگیوں کو سماجی خدمات کے لئے وقف کر دیا تھا۔ جب مہاجروں کے لٹے پٹے اور خون میں نہائے ہوئے قافلے پاکستان پہنچے تو ان کی آبادکاری اور اپنی مدد آپ کے تحت کی جانے والی سماجی خدمات کے لئے اپوا (آل پاکستان ویمنز ایسوی ایشن) کے کردار کو کبھی نہیں بھلایا جاسکتا۔ اپوا پاکستان کی پہلی غیر منفعت بخش سماجی تنظیم ہے جو اب تک خواتین کی قانونی، سماجی، پیشہ ورانہ اور صحت عامہ کے شعبوں میں بہبود کے منصوبے جاری رکھے ہوئے ہے۔ عمارت کی اس پہلی اینٹ کے بعد لوگ آتے گئے، آگے بڑھتے رہے اور کارواں چلتا رہا۔ آج ہم ڈالڈا کا دسترخوان کے اگست کے شمارے کو اپنے وطن عزیز کے نام معنون کرتے ہوئے جواں نسل کی چیدہ چیدہ ہستیوں سے پاکستان کے بارے میں خیالات جاننا چاہیں گے۔ بے شک اس نسل نے پاکستان بنتے نہیں دیکھا مگر اسی دھرتی پر پیدا ہوئی ہیں، پلی بڑھی اور ہنرمند کہلائیں۔ یہ نسل پاکستان کا طرہ امتیاز ہے۔ جس کی آنکھوں میں امیدوں کے دیئے روشن ہیں۔

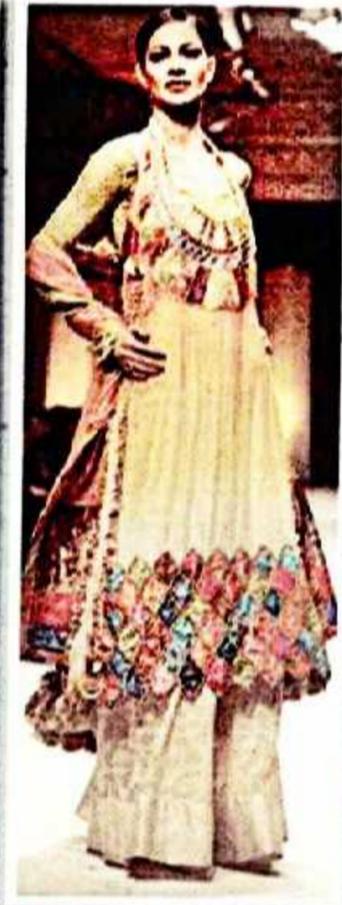
محترمہ رفعت حئی... خاتون کیپٹن

پاکستان ایئرلائنز کے ساتھ پچھلے بیس برس سے وابستہ ہیں اور اس وقت A310 یعنی ایئربس کی پائلٹ ہیں۔ اس جواں سال کیپٹن نے انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کی اور دنیا ئیں تسخیر کرنے کا شوق انہیں کاک پٹ تک لے گیا۔ انہوں نے مشغلے کے طور پر فلائنگ سیکھی مگر چند ہی روز میں جب وہ نوابشاہ اور سندھ کی فضاؤں میں سیسنا پلین اڑانے لگیں تو اسی شعبے کو روزگار کے طور پر اپنانے کا فیصلہ کیا۔ "یوم آزادی ہو یا یوم قرارداد پاکستان یا 6 ستمبر یہ ہمارے لئے چھٹی کا دن نہیں ہوتا اگر ڈیوٹی ہو تو پرواز پر بھی جاتے ہیں۔ جہاز اڑاتے وقت ان لوگوں کی جان کا خیال رکھنا جو ہمارے ساتھ سفر کر رہے ہوں پیشہ ورانہ ہی نہیں اخلاقی ذمہ داری بھی ہوتی ہے۔ ایک وقت تھا جب لوگوں کو پتا چلتا کہ عورت جہاز اڑا رہی ہے تو وہ مدد کرنے لگتے تھے تسبیاں نکل آتی تھیں اب ایک وقت یہ ہے کہ میرے اعلان کے بعد آپ مسافر میرے ساتھ اتنے میل بلند پرواز پر یہاں سے وہاں جا رہے ہیں تو ایک ایک کر کے بچے، جوان اور عورتیں کاک پٹ میں مجھ سے ہاتھ ملانے آتے ہیں اور جو لڑکیاں پائلٹ بننے میں دلچسپی رکھتی ہیں وہ میرے ساتھ اسپیشل کافی پیتی ہیں اور مجھے کو پائلٹ کے ساتھ کام کرتا دیکھتی ہیں۔ کئی گلوکار اور اداکار مجھ سے ملنے کاک پٹ میں آتے ہیں اور مجھ پر فخر کرتے ہیں۔ میں تو ایدھی یا چھیپا نہیں نہ ہی انصار برنی اور بلقیس ایدھی ہوں مگر یہ تو ایک پاکستانی عورت پر اعتماد اور محبت کی مثالیں ہیں۔ اس وقت ہم سات پائلٹس سینئر پوزیشن میں ہیں اور چند ابھی زیر تربیت ہیں۔ مجھے احساس ہے کہ پاکستانی عورتیں اس شعبے میں بہت کم تعداد میں ہیں۔ دنیا میں تو ہزاروں عورتیں فلائنگ کر رہی ہیں مگر ہم بھی پاکستان کے سفیر کی حیثیت سے جب باہر کسی ملک میں جہاز لینڈ کرتی ہیں اور ہمارا اسٹاف ایئرپورٹ کی راہداریاں عبور کرتا ہے تو اگر کوئی پاکستانی اتفاق سے ہمیں دیکھ لے تو دیکھتا ہی رہ جاتا ہے۔ کئی دفعہ میں نے پاکستانی عورتوں کی آنکھوں میں اپنے لئے فخر، محبت اور نمی محسوس کی۔ میں نے پاکستانی عورت کے فخر کو روشنی کا مینارہ بنائے رکھنا ہے یہ آج کے دن اپنی دھرتی سے میری کمٹمنٹ ہے"۔

زیب النساء... خاتون ایس۔ ایچ۔ او

کراچی کے علاقہ بہادر آباد کی SHO محترمہ زیب النساء کو صوبہ سندھ کی دوسری ایس ایچ او ہونے کا اعزاز حاصل ہوا ان سے پہلے سیدہ غزالہ خاتون کو تھانہ کلفٹن میں بطور ایس ایچ او تعینات کیا گیا ہے۔ دنیا کے کئی دوسرے ملکوں کی طرح پاکستانی معاشرہ بھی مردوں کا معاشرہ ہے اور اس معاشرے کو عورت کی لاٹھی سے سدھارنے کے لئے آپ کیا پلان بنا رہی ہیں؟ اس سوال کے جواب میں وہ کہتی ہیں "دراصل میرے والد سید اشفاق حسین پولیس میں تھے انہیں دیکھ کر میں اس شعبے میں آئی۔ ایک روایتی سا تصور ذہن میں تھا کہ پولیس کی وردی دراصل فولادی طاقت رکھتی ہے اور ظلم و ناانصافی ختم کرنے کے لئے یہ پہننا لازمی ہے۔ بہت چیلنجنگ جاب ہے یہ اور آپ کو دن رات کام کرنا پڑتا ہے۔ میں نے چند روز پہلے ایک شیشہ کیفے پر چھاپہ مارا تو وہاں موجود تمام بچے اور بچیاں چھوٹی عمر کے تھے اس لئے والدین کو چاہئے کہ بچوں کی گھریلو اور بیرونی سرگرمیوں پر کڑی نظر رکھیں۔ میں پاکستان کے لئے محبت کا کیسے اظہار کروں بس آپ یوں سمجھئے کہ اس ملازمت کا ایک ایک دن یا ایک ایک پل آزمائش کا ہے۔ میں بھی نئے پاکستان کا خواب دیکھتی ہوں یقیناً وہ دن آئے گا جب ہمیں کسی آپریشن کی ضرورت نہیں پڑے گی اور ملک میں امن وامان قائم ہو جائے گا"۔

فیشن ڈیزائنر... نیلوفر شاہد

’’آج تک جتنا نام ملا اسی دھرتی کی وجہ سے ملا اور حال ہی میں ایک ایوارڈ Le grade Chevalier dans L'ordre des Arts et des lettres فرانس کی حکومت نے دیا جس کی تقریب پنجاب گورنر ہاؤس لاہور میں منعقد کی گئی۔ میرا یہ اعزاز دراصل پاکستان کا اعزاز ہے۔ اگر خدانخواستہ یہ ملک نہ ہوتا تو ہم کہاں ہوتے۔ اگر یہ قائم رہتا ہے تو ہی ہماری شناخت بھی رہتی ہے۔ میری دعا ہے کہ اللہ ہمارے وطن کو قائم ودائم رکھے (آمین)

مائرہ چینوئے... آرٹسٹ اور مجسمہ ساز

’’میری جب عملی تربیت ہو رہی تھی تو میں نے مزار قائد کا مجسمہ بنا کر ٹیچر کو دکھایا تھا۔ انہوں نے کہا اچھا ہے مگر اس کی کاز کو بھی سمجھنے کی کوشش کرنا، تب مجھے سمجھ نہیں آئی کہ مزار کی کاز کیا ہوتی ہے اب جب بھی کراچی جاتی ہوں تو ایم اے جناح روڈ سے گزرتے ہوئے میرے لہو میں حرارت اور خوشی سی دوڑ جاتی ہے۔ اصل میں سچ مچ کا یہ مزار ہمیں یاد دلاتا ہے کہ قائد نے جس طرح انتھک محنت کر کے ہمیں علیحدہ مملکت دلائی اب ہمیں صرف یادگاروں ہی کو محفوظ نہیں کرنا بلکہ اپنے ہنر سے، اپنی محنت سے اس وطن کا نام بھی روشن کرنا ہے۔ آزادی ہم سب کو مبارک ہو‘‘۔

آسیہ سائل... جیولر

’’چند برس پہلے جب میں زیورات کے اس شعبے کا ہوم ورک کر رہی تھی تب سے پاکستانی ثقافت اور زیور بنانے کی تکنیکوں اور ڈیزائنوں کو دیکھ رہی تھی۔ گو کہ لباس کی طرح زیور بھی جغرافیائی اور دوسرے ثقافتی اثرات قبول کرتے ہیں مگر پھر بھی ان میں پاکستانیت کی جھلک نظر آنی چاہئے اسی لئے میں نے اپنے طور پر فن زرگری میں اپنا حصہ ڈالا ہے۔ آپ میرے ذاتی تخیلات اور روایتی ڈیزائنوں کی جدید شکلیں قیمتی پتھروں، زرتونیم کرسٹلز اور گولڈ پلیٹڈ ان زیورات میں دیکھ سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ میری حب الوطنی کا اسی طرح اظہار ہو جائے‘‘۔

نت نئے ذائقوں کی پہچان
پاکستان پاکستان

شبانہ حبیب

کسی بھی ملک کے سفر پر نکلیں تو سب سے پہلے وہاں کے نظارے پھر وہاں کے کھانے ہر انسان کو متاثر کرتے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے ان صفحات میں سفرنامے اور دیس بدیس کے کھانے تو ہم پیش کرتے رہے ہیں۔ آیئے اس مرتبہ چلتے ہیں پاکستان کے کھانوں کی سیر کو کیونکہ کسی بھی ملک کے لوگوں کا مزاج اور رہن سہن ان کے طرزِ زندگی اور کھانوں سے ظاہر ہوتا ہے۔

کراچی

پاکستان کا سب سے بڑا تجارتی مرکز اور وہ شہر جہاں آپ کو ہر ملک اور تہذیب سے وابستہ افراد سے ملنے کا موقعہ ملے گا۔ اسی وجہ سے اگر ہم دیکھیں تو چند پرانی فوڈ اسٹریٹس جیسے کہ برنس روڈ، حسین آباد، کھارادر، وغیرہ میں ہی اب پاکستان کے خاص کھانے نظر آئیں گے جن میں سرفہرست بریانی، حلیم، کڑاہی، نہاری، بار بی کیو ورائٹی، ناشتے میں حلوہ پوری، انڈا پراٹھا ہیں اور ان کے علاوہ جو نئے نئے فوڈ کورٹس کھل گئے ہیں ان میں ان چیزوں کے علاوہ دنیا کے بیشتر ممالک کے کھانے بہت خوبصورت انداز میں پیش کیے جاتے ہیں۔ جیسے کہ پزا، برگر، پاستا، چیز کیک، چائنیز، اٹالین، میکسیکن، عربیک اور جاپان کے علاوہ مختلف ممالک کے ذائقے چکھنے کو ملتے ہیں۔ ان کے علاوہ اس شہر کی خاص بات یہ ہے کہ وقتاً فوقتاً یہاں کھانوں کی ورائٹی میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں۔ کیونکہ اس شہر میں ریسٹورنٹس اور ہوٹلز کی بہار ہے اور ہر روز ایک نئے برانڈ کا ریسٹورنٹ کھلتا ہے اس طرح کراچی کے کھانے دنیا کے کسی بھی بڑے شہر کے مقابلے پر پیش کیے جاسکتے ہیں۔

ملک تقسیم ہونے کے بعد دہلی اور لکھنو والے یہاں آئے تو برنس روڈ پر نہاری، دھاگے والے کباب، بادام کی کھیر، مٹکا قلفی، ریشمی کباب، دہلی کی مخصوص مٹھائیاں، قورمے، سلونی مچھلیاں، میدے کے ورقی پراٹھے، حلوہ پوری، پائے اور سری پائے مغز نہاری، حلیم، بریانیوں کی کئی قسمیں، یخنی پلاؤ، اچار، چٹنیاں، مربے اور شربت غرضیکہ کیا چیز تھی جو یہاں نہیں تھی۔ برنس روڈ دہلی کا ایک شاہی خوان بن گئی اور پھر دیکھتے ہی دیکھتے کراچی کی وسعت ہوئی اور اب ایک نہیں مختلف ناموں سے کئی برنس روڈیں یہاں دیکھی جاسکتی ہیں مثلاً آپ حسن اسکوائر، گلشن اقبال اور 13-D کے علاقے میں نکل جائیں یا دستگیر اور گلبرگ کی مرکزی شاہراہ پر جارہے ہوں، صدر کے مرکزی علاقے میں ہوں یا مائی کولاچی کی شاہراہ پر کیماڑی سے چند گز پہلے پورٹ گرینڈ کی نئی تعمیر شدہ فوڈ اسٹریٹ پر ہوں آپ کو دیسی کھانوں کی بہتات نظر آئے گی اور اگر شاہراہ کے راستے حیدرآباد جارہے ہوں تو سندھی اور بلوچی ثقافت کی تصویر الحبیب کے نام سے دیکھی جاسکتی ہے کیا شاہانہ انداز سے مخملیں پوشاکوں سے بنے گاؤ تکیے لگے تخت کسی طرح بھی تختِ سلیمان سے کم نہیں لگتے۔ یہاں تکہ کبابوں سے لے کر تِکی تک اور پھر کھیر فرنی سے لے کر آئسکریم تک کھانوں کی ورائٹی موجود ہے۔ اور کراچی کی تعریف میں رطب اللسان ہیں ساحلی پٹی کی وہ شاہراہ جو بوٹ بیسن کی فوڈ اسٹریٹ سے شروع ہوکر دو دریا اور کورنگی کریک تک کے علاقے تک پھیلی ہوئی ہے۔ موسم کوئی بھی ہو بھیگتی شاموں میں فضاؤں میں گھلے تکہ کی مہک کے ساتھ ساتھ کوئلوں پر دہکائے ہوئے تیخ تکوں، کبابوں اور بوٹیوں کے مصالحوں کے ذائقے دور دور سے آنے والوں کو سیر چشم کرتے چلے جاتے ہیں۔

کراچی سے آگے بڑھتے ہوئے سندھ کے چھوٹے بڑے شہروں سے گزریں تو حیدرآباد، سکھر، جامشورو میں روایتی کھانوں میں مچھلی کی بہتات نظر آئے گی اور ان کی بنائی ہوئی مچھلی آپ کو دنیا کے بڑے بڑے شہروں میں بھی نہیں مل پائے گی۔ خاص طور پر یہاں کی پلہ مچھلی اور میٹھے پانی کی مچھلی سے بنائی گئی تو مچھلی، جن کو کھا کر برسوں اس کا ذائقہ یاد رہے گا۔

لاہور

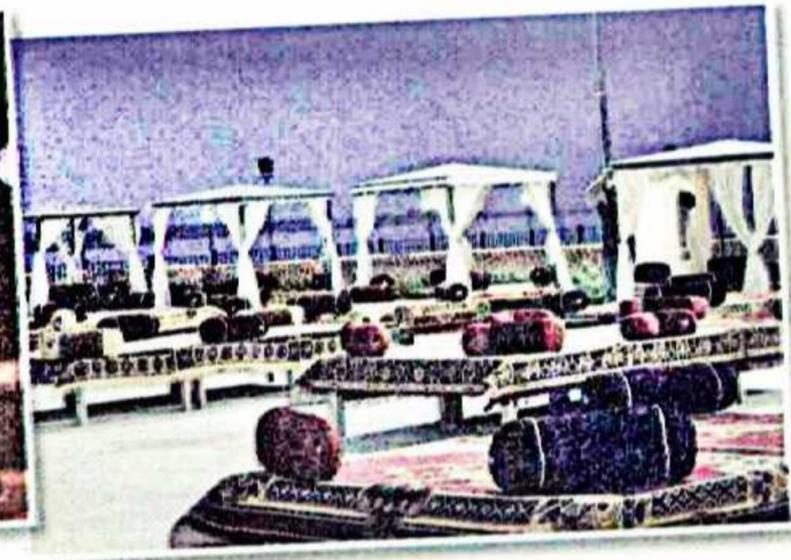
پنجاب کی سرسبز و شاداب سرزمین کا تاریخی شہر، جو اپنی عمارتوں اور کھانوں کی وجہ سے دنیا بھر میں مشہور ہے۔ لاہور کی دو بڑی فوڈ اسٹریٹس جو کہ ایک گوالمنڈی میں ہے وہاں کا ناشتہ کرنے لوگ دور دور سے آتے ہیں۔ کیونکہ ناشتے میں پائے، حلیم، بونگ، نہاری، مرغ چھولے، حلوہ پوری، لاہوری ہریسہ اور لاہور کی خاص سوغات نمکین اور میٹھی لسی جو ملتی ہے اس کا مزہ ہی کچھ اور ہے۔ اور نئی فوڈ اسٹریٹ جو کہ بادشاہی مسجد کے ساتھ ہے وہاں جانے کا مزہ رات کی روشنیوں میں ہی آتا ہے۔ ایک تو وہاں کے جھروکہ اسٹائل ریسٹورنٹ جو کہ پرانی عمارتوں سے بنائے گئے ہیں اور پھر وہاں کے خاص کھانے جن میں سرفہرست لاہوری تکہ، چرغہ، فرائی فش، ملائی بوٹی، ترکش بوٹی، گارلک نان، ربڑی ملک، گولا گنڈا، فالودہ قلفی وغیرہ ہیں۔

کراچی کی طرح یہاں بھی ریسٹورنٹس کی بہتات ہے جن میں کھانوں کے علاوہ برنچ اور ہائی ٹی کا بھی بہت رجحان ہے اور ان دونوں وقت پر بھی کھانوں کی اتنی لمبی فہرست موجود ہوتی ہے کہ انتخاب کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہاں ہائی ٹی پر پیش کیے جانے والے کرسپی چکن ونگز، منی پزا اور میٹھے تو واقعی لاجواب ہوتے ہیں جیسے کہ اورنج موز، پرافٹ رولز اور مختلف قسم کے کیک اور براؤنی جو کہ گرم گرم سزلر پر ٹھنڈی آئسکریم کے ساتھ پیش کی جاتی ہے۔

ملتان

ملتان میں حالانکہ بہت زیادہ باہر کھانا کھانے کا رجحان نہیں ہے لیکن لوگ چکن اور مٹن کڑاہی اور چائنیز ڈشز کھانے شوق سے باہر جاتے ہیں۔ فیصل آباد، گجرانوالا اور پنجاب کے مختلف شہروں میں لاہور کی طرح کھانوں کے

شوقین لوگ پائے جاتے ہیں۔

کوئٹہ

صوبہ بلوچستان کے شہر کوئٹہ، چمن، پسنی اور گوادر یہ مرکزی جگہیں اپنی مقامی ثقافتوں اور روایتوں کے حسن سے مالا مال ہیں خاص کر گوادر کی پورٹ بن جانے کے بعد دنیا کے نقشے میں پاکستان کا تصور بدل جائے گا اور یقیناً پاکستان معاشی ترقی کی نئی شاہراہ پر گامزن ہوگا۔ بلوچی قوم اپنی قبائلی روایتوں میں لذت کام و دہن کا ترکا بھی خوب لگاتے ہیں۔ یہاں بکرے اور بھیڑ کا گوشت زیادہ کھایا جاتا ہے۔ ثابت بکرے کو دم پخت بنانا یا سجی کا اصل ذائقہ چکھنا ہو تو کوئٹہ چلئے۔ یہاں چیری، سیب، انگور، خوبانی، آڑو اور دیگر پھلوں کی کاشتکاری کو بہت آسان روزگار سمجھا جاتا ہے کچھ قدرت نے اپنی فیاضی سے اس خطے کو نوازا ہے۔

سید پور... اسلام آباد کے پہلو میں ایک ماڈل گاؤں

پاکستان کے دارالحکومت اسلام آباد کے پہلو میں بسنے والے ایک گاؤں سید پور نہ گئے تو سفر تشنہ رہے گا۔ اسلام آباد والے سیاح یہاں کا رخ کیوں کرتے ہیں کیونکہ اکثر پاکستانی اس عجوبہ روزگار ماڈل گاؤں سے ناواقف ہیں۔ یہ گاؤں دراصل مغلیہ دور کی یادگار ہے جو مارگلہ کی پہاڑی گھاٹیوں میں دامن کوہ سے مشرق کی سمت واقع ہے۔ کہتے ہیں کہ مغلوں سمیت اشوکا، یونانی، بدھ اور گندھارا تہذیبیں بھی یہاں پروان چڑھیں۔

حکومت نے اسے اس کی اصل حالت میں برقرار رکھا ہے تاکہ ملکی اور غیر ملکی سیاحوں کا مرکز نگاہ رہے۔ سید پور گاؤں کا نام بوٹوہار کے حکمراں سلطان سید خان کے نام پر ہے۔ اس خاندان کی حکومت اٹک سے جہلم تک پھیلی ہوئی تھی۔ راجہ میاں سنگھ کے دور میں بنائے گئے مندر بھی اب تک یہاں موجود ہیں۔

2006ء میں کیپٹل ڈیولپمنٹ اتھارٹی نے اس ماڈل گاؤں کی تزئین و آرائش کی تھی اور اس کے قدیم دور والے مٹی کے گھروندوں، مکانات کو سجایا سنوارا گیا اور آج آپ یہاں جا کر دیکھئے تو ایسا لگتا ہے آپ صدیوں پرانے دور میں واپس لوٹ گئے ہیں۔ اب بھی یہاں گھوڑوں کی بگھیاں چلتی ہیں اور چمنیوں سے اہل مکین کے کھانے پکنے کی خوشبوئیں دھواں بن کر مسحور کرتی ہیں کسی کوفت میں مبتلا نہیں کرتی۔ 1986ء میں یہاں ایک چڑیا گھر بنایا گیا تھا جہاں اب بھی نایاب نسل کے چرند پرند موجود ہیں۔ لوگ اس گاؤں سے قربانی کے جانور بھی خرید لے جاتے ہیں۔ یہاں ہوٹل اور گیسٹ ہاؤسز بھی موجود ہیں مگر یہ سب بہت مہنگے ہیں لیکن شوق دا کوئی مل نہیں کے مصداق کبھی کبھی تفریح کے نام پر بھی پیسہ خرچ کر دینا چاہئے۔

راولپنڈی اسلام آباد

پنڈی کے ناشتے کا جو مزہ ہے وہ بیان سے باہر ہے، یہاں ناشتے میں مٹن نہاری، کشمیری قلچے، مٹن کھویا چھولے، چکن کوفتے، ربڑی کھیر اور مختلف قسم کے نان ملتے ہیں۔

آگے بڑھتے ہیں اور اسلام آباد جاتے ہیں تو وہاں پر جن میں خصوصاً ولیس پریس ریسٹورنٹ جن کی پنڈی سے لے کر اسلام آباد تک چار سے پانچ برانچز ہیں اور یہاں کے کھانوں کے ذائقے سے بڑھ کر ان کو پیش کرنے کا طریقہ اور یہاں کا ماحول نہ صرف پاکستانیوں کو بلکہ بیرونی ممالک سے آئے ہوئے مہمانوں کا بھی دل لوٹ لیتا ہے۔ خاص طور پر یہاں کھائی جانے والی مرغ نور محل، کابلی پلاؤ، دم پخت، مصالحہ بھنڈی اور کھوئے والی قلفی کا مزہ اور کہیں نہیں مل سکتا۔ اسلام آباد کا منال ریسٹورنٹ، جہاں پہنچ کر پورے شہر کا نظارہ کیا جا سکتا ہے اور ساتھ ہی وہاں کے کھانوں سے بھی لطف اٹھایا جا سکتا ہے۔

اسلام آباد چونکہ پاکستان کا دارالخلافہ ہے اور یہاں وزیروں، مشیروں اور ان کے مہمانوں کی بڑی تعداد موجود ہوتی ہیں تو یہاں ان کے اسٹینڈرڈ کے مطابق ریسٹورنٹ کی بھی بڑی ورائٹی موجود ہے۔ جہاں روایتی اور غیر ملکی ماحول اور کھانوں کا ملا جلا رجحان نظر آتا ہے۔

اس سے آگے پاکستان کے شمال کی طرف سفر کریں تو نہ صرف آنکھوں کو تراوٹ دیتے ہوئے نظارے ملیں گے بلکہ وہاں کے کھانے جو وہاں کی مخصوص جڑی بوٹیوں کی آمیزش سے بنائے جاتے ہیں اور ان کا مقابلہ کہیں نہیں مل سکتا۔ یہ تو پاکستان کے چیدہ چیدہ شہروں کے کھانے کے بارے میں صرف ذکر کیا ہے اگر پورے پاکستان کے کھانوں کے بارے میں لکھا جائے تو صفحات کم پڑ جائیں گے تو کیوں نہ موقع ملتے ہی ہماری طرح خود جا کر ان کھانوں سے لطف اندوز ہوا جائے۔ کیونکہ تصویروں میں دیکھنے کی اور بات ہوتی ہے اور کھانوں کو چکھنے کا تو مزہ ہی الگ ہوتا ہے۔

لاہور اور اسلام آباد کی فوڈ اسٹریٹس کے رُوحِ رواں

کامران لاشاری سے ملئے

شازیہ افتخار خان

Walled City of Lahore Authority کے ڈی جی کامران لاشاری سے انٹرویو کے آغاز میں مجھے بالکل اندازہ نہ تھا کہ گفتگو اتنی پراثر اور مزیدار ہوگی کہ وقت گزرنے کا اندازہ ہی نہ ہوگا اور اختتام پر دل ھل من مزید کا متقاضی ہوگا، بقول کامران لاشاری صاحب ان کے آباؤ اجداد کا تعلق ہمایوں سے رہا ہے لیکن میری ناقص معلومات کے مطابق ہمایوں نے کابل قندھار اور پنجاب اپنے چھوٹے بھائی شہزادہ کامران کو دے دیئے تھے کامران نے سب سے پہلے لاہور میں خوشنما عمارات کی بنیاد رکھی شاید یہ بات محض اتفاقی ہو یا تاریخ اپنے آپ کو دہرا رہی ہے کہ آج لاہور کی خوبصورتی میں اس کے خوبصورت باغات اور پارکس کی تزئین و آرائش میں پھر کامران لاشاری کا ہی ہاتھ ہے اور یہ بھی محض اتفاق ہے کہ کامران لاشاری صاحب کا تعلق بھی ہمایوں خاندان سے ہی بنتا ہے۔

لاہور پاکستان کا قدیم تہذیبی و ثقافتی گہوارہ ہے۔ ایک ایسا شہر جو اپنے اندر بھرپور حد تک پاکستان ہے۔ یوم آزادی کے موقع پر لاہور کی فوڈ اسٹریٹ کے روح رواں محترم کامران لاشاری سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

"اپنی ابتدائی تعلیم اور جائے پیدائش کے بارے میں بتایئے؟"

"میرا تعلق لاہور سے ہے لاشاری بلوچ ہوں۔ ہمایوں کے دور میں میرے آباؤ اجداد لشکر خان بلوچ لاہور آ بسے تھے۔ سینٹ انتھونی ہائی اسکول سے میٹرک کیا۔ گورنمنٹ کالج پھر لاء کالج اس کے بعد سی ایس ایس کے بعد دس سال سندھ میں سروس کی اس کے اگلے تیرہ سال لاہور اور 9 سال اسلام آباد کے دشت کی سیاحی کی۔"

"یوں کہیں کہ دشت کو گلزار بنا دیا؟ ہماری نظروں میں (PHA) کے کارناموں کی ایک طویل فہرست تھی جو کہ ان کے دور میں تکمیل تک پہنچی اور لاہور کو ایک خوبصورت شہر بنانے میں ان کا بہت بڑا ہاتھ ہے۔"

"خیر یہ تو میں نہیں کہوں گا کہ کیونکہ ہمارے وزیراعلیٰ صاحب خود ان چیزوں میں دلچسپی لیتے ہیں اور ان کی پوری معاونت سے ہی دشت گلزار بنا ہے۔ لاہور ہمیشہ سے ہی باغوں، پارکوں اور قدیم عمارات کا شہر ہے اور کچھ اللہ کی رحمت بھی ہے کہ یہاں پتھروں سے بھی پھول نکل آتے ہیں۔"

"خیر آپ اپنی جاب کے بارے میں بتا رہے تھے؟"

"ہاں! میں پانچ مرتبہ ڈپٹی کمشنر رہا خصوصاً کراچی، ویسٹ سکھر اور دو دفعہ لاہور (PHA) کے علاوہ (CDHA) میں بھی موقع ملا، 5 سال تک یہ دونوں جابس بحیثیت چیئرمین خاصہ ہیں میرے کیریئر کا۔ لاہور اور اسلام آباد دونوں کو خوبصورت بنانے کا موقع ملا نہ صرف سرکاری طور پر بلکہ ہم نے پرائیویٹ سیکٹر کو بھی خوبصورتی بڑھانے میں استعمال کیا۔ گرین بیلٹس مختلف کمپنیز کو دے دیں کہ آپ ان کو نام دیں اور ان کی خوبصورتی بڑھانے کے لئے فنڈنگ بھی آپ کی طرف سے ہوگی پھر بسنت جتنی بھرپور انداز میں ہمارے دور میں منائی جاتی اس کی رونقیں بحال کیں۔ نہر کا میلہ، مختلف قسم کے میلے، 14 اگست کی پریڈ، پھول میلہ، جشن بہاراں 23 مارچ کو میلہ فوڈ اسٹریٹ بنائی جس میں لوگوں نے دیکھا کہ محمود و ایاز پہلی مرتبہ ایک ساتھ بیٹھ کر کھانا کھا رہے تھے یعنی مشرف صاحب کے آنے پر وہ فوڈ اسٹریٹ بند نہیں کی گئی عام لوگوں کے لئے بھی کھلی رکھی گئی، مال روڈ کی عمارتوں کو دوبارہ روشن اور خوبصورت بنایا گیا اس سلسلے میں NCA کے طلباء نے ہماری بہت مدد کی۔ فوڈ اسٹریٹ بنانے میں بھی انہوں نے دن رات ایک کر دیا۔"

"ہمارا قاری یہ پڑھ کر حیران ہوگا کہ پاکستان کی پہلی فوڈ اسٹریٹ کا آئیڈیا اور تکمیل آپ کی تھی؟"

"جی! بالکل اور یہ آئیڈیا مجھے ایسے آیا کہ جب بھی میں باہر جاتا تھا وہاں کی بے شمار فوڈ اسٹریٹ ہمیشہ متاثر کرتی تھیں اور اپنے اس آئیڈیے کو میں نے سب سے پہلے مال روڈ اور لبرٹی کے تاجروں سے ڈسکس کیا مگر یہ بات کسی کی سمجھ نہیں آئی لیکن گوالمنڈی والے اس بات کو اچھی طرح سمجھ گئے اور فائدے میں رہے حالانکہ یہ ایک بڑا چیلنج تھا خاص طور پر ٹریفک کنٹرول کے سلسلے میں کہ کیسے سڑک کے بیچوں بیچ بیٹھ کر کھانا کھایا جائے کیونکہ آپ کو معلوم ہے کہ ہم کتنے بھی پڑھ لکھ جائیں عورتوں کو عزت دینا نہیں آتا۔ بازاروں میں سڑکوں پر انہیں گھوریں گے، چھیڑیں گے اس کا جواب "عمر شریف" جب یہاں خود آئے اور انہوں نے دیکھا تو کہا کہ "سب سے زیادہ یہاں آ کر عورتیں ناخوش ہوں گی کہ ادھر ہمیں کوئی چھیڑتا ہی نہیں"۔ ہم نے پوری کوشش کی یعنی کہ آنے والوں کو سیکورٹی فراہم کریں اور Comfort Level دیں اور اللہ کا شکر ہے کہ ہم کافی کامیاب ہوئے ہیں۔"

"کس چیز نے آپ کو مجبور کیا کہ فوڈ اسٹریٹ جیسے منصوبے پر کام کیا جائے؟"

"میں نے پوری دنیا گھوم کر دیکھی ہے بہت خوبصورت ہے۔ خوبصورت عمارات، پارکس، باغات، پرانی تہذیبیں، کھانے خوراک لیکن جو پنجاب میں عمارات، باغات اور کھانے ہیں وہ پوری دنیا میں نہیں تو جب دنیا بھر میں ایسی ایسی خوبصورت فوڈ اسٹریٹس ہو سکتی ہیں جہاں کے کھانے بھی زیادہ معیاری نہیں تو پاکستان جیسے خوبصورت ملک میں کیوں نہیں اور میں تو کہتا ہوں کہ ہر علاقے کی اپنی فوڈ اسٹریٹ ہو ایک فضا مقابلے کی بن جائے۔ سب اپنی بہتری کے لئے مزید کام کریں۔ جیسے ابھی انارکلی اور شاہی قلعہ کی فوڈ اسٹریٹس کھلی ہیں۔ لاہور میں مزید فوڈ اسٹریٹس بھی بننی چاہئیں۔"

"ویسے دنیا بھر کی فوڈ اسٹریٹس میں کہاں کی فوڈ اسٹریٹ نے زیادہ متاثر کیا؟"

"پوری دنیا میں ہی اچھی ہیں وہ ممالک بڑے تیز رفتار ہیں وقت کی کمی ہے اس لئے ہماری طرح زیادہ وقت کھانے پکانے میں خرچ نہیں کرتے ویسے شانزے لیزے کی Food Street بہت اچھی ہے، سنگاپور میں بھی بہترین Food Street ہے لیکن وہاں معیار کا بہت خیال رکھا جاتا ہے اور اس سلسلے میں ہمیں بھی بائی جین صفائی اور خاص طور پر مارکیٹنگ کے حوالے سے کام کرنا ہوگا اور ہنگامی بنیادوں پر پہلی فوڈ اسٹریٹ بنا کر ہم نے دنیا کو اپنی طرف متوجہ کر لیا۔ پنجابی کھانوں کے شوقین جب پاکستان آتے تو فوڈ اسٹریٹ ضرور جاتے جہاں انہیں ہر قسم کا کھانا مل جاتا۔ آپ ایک ٹیبل پر بیٹھ کر سب کچھ منگوا سکتے ہیں پھر گوالمنڈی فوڈ اسٹریٹ میں مینجمنٹ اتنی اچھی تھی کہ لوگوں نے کبھی چھیڑ چھاڑ کی کوئی شکایت نہیں کی اسی طرح فوڈ اسٹریٹ کی اہمیت کو واضح کیا گیا کہ واحد

اسٹریٹ ہے جہاں عورتوں کے ساتھ کوئی چھیڑ چھاڑ نہیں کرسکتا۔"

"جب اس فوڈ اسٹریٹ کو Demolish کیا گیا تو لوگوں کے کیا تاثرات تھے؟"

"جب یہ فوڈ اسٹریٹ ہم شروع کررہے تھے تو وہاں کے لوگوں کو اس بارے میں کافی تحفظات تھے۔ رہائشی سمجھتے تھے کہ ان کی آزادی سلب ہوجائے گی، لائف اسٹائل تبدیل ہوجائے گا، پھر وہاں سے گزرنے والے ٹریفک کا ایشو تھا لیکن آہستہ آہستہ وقت کے ساتھ ساتھ فوڈ اسٹریٹ گوالمنڈی لوگوں کے لئے ایک پہچان بن گئی۔ کلچرل انٹرسٹ نظر آنے لگا۔ دکانداروں کو بہت فائدہ ہوا لیکن ساتھ ساتھ رہائشیوں کو بھی بہت فائدہ ہوا۔ ایک بار کبابوں کی دکان پر ایک لڑکا وہیں کا رہائشی کھڑا تھا میں نے اس سے پوچھا کہ تم فوڈ اسٹریٹ میں رہتے ہو سچ بتانا تمہارا کتنا کم انٹرسٹ نہیں؟ کیا یہاں فوڈ اسٹریٹ بننے سے نقصان ہوا ہے تو اس نے جیب سے اپنا وزیٹنگ کارڈ نکالا جس پر رہائش کے خانے میں فوڈ اسٹریٹ گوالمنڈی لکھا تھا وہ کہنے لگا کہ ہم پہلے یہ بات بتاتے ہوئے شرماتے تھے کہ ہم گوالمنڈی کے رہائشی ہیں آج نہیں شرماتے۔ ہمارا امیج بہتر ہوا ہے میرے گھر میں اس وقت واپڈا کے ایس ڈی بیٹھے ہیں۔ اب ہمارے تعلقات بننے شروع ہوئے ہیں تو اتنی لمبی تمہید کا مقصد صرف یہ ہے کہ ایسی جگہیں جو آپ کی شناخت بن جائیں انہیں خدارا مت Demolish کریں۔"

اس کو Demolish کرنا انتہائی غیر ضروری تھا یہ لاہور کی پہچان تھی، ملک کا ایک اچھا امیج بن رہا تھا۔

"اسلام آباد کی فوڈ اسٹریٹ کے بارے میں کچھ بتائیں؟"

"اسلام آباد کے پیر سوہاوہ میں موجود منال ریسٹورنٹ، اسے میں نے بنوایا پھر ولیج سید پور، پولو گراؤنڈ اور دیس پردیس جیسے کامیاب ریسٹورنٹ دامن کوہ، ایک سیرگاہ کے طور پر ری ڈیزائن کیا۔ وہاں کھانا فراہم کیا، راول جھیل میں بھی خوبصورتی کے لئے کام کیا لیکن چیز بنوانا کام نہیں بلکہ ایسی حالت میں رکھنا کہ لوگ زیادہ سے زیادہ آئیں بڑا کام ہے اور یہ بڑا کام ہم سے نہیں ہوسکتا کیونکہ لوگوں میں سوک سینس نہیں ہیں۔ سب سے پہلے لوگوں کو اخلاقی اقدار سکھانے پڑیں گے کہ رہنے، اٹھنے، بیٹھنے، کھانے پینے کے کیا اصول ہوتے ہیں پھر اپنی چیزوں کو محفوظ بنا سکتے ہیں۔ خوبصورت بنانا کمال نہیں، خوبصورت رکھنا کمال ہے۔"

"پنجاب اور پنجاب کی ثقافت سے کتنی محبت ہے؟ اور اس کی ثقافت کو کیسے محفوظ بنایا جاسکتا ہے؟"

"پنجابی نے اپنی ثقافت کو اپنانا سیکھا ہی نہیں، اسے اپنے اوپر فخر ہی نہیں، اسی لئے وہ اس کی فلاح اور بہبود کے لئے کوئی کام نہیں کررہا۔ پنجاب والوں کو سینس آف پرائڈ نہیں ہے۔ زبان، ملبوس، کھانے وغیرہ دوسری تہذیبیں اپنی ملکیت پر فخر کرتی ہیں ان کے لئے کام کرتی ہیں۔ آج پنجابی، پنجابی زبان بولنے میں ہی تکلف کرتا ہے، اپنی موسیقی اور شاعری سے کوئی شغف نہیں، میں اس سے بہت محبت کرتا ہوں اور اسی کے لئے دن رات کام کررہا ہوں۔ سندھی، بلوچی ٹوپی ہے لیکن پنجاب کو ایک لمبے کے لئے اپنی ٹوپی کے بارے میں سوچنا پڑے گا کہ ہمارے باپ دادا سروں پر کیا پہنتے اور باندھتے تھے۔ سندھی سچل سرمست کو حفظ کرتا ہے، بچہ بچہ اپنے عظیم شعراء کے بارے میں جانتا ہے لیکن ہمارے ہاں بچوں کو اپنے شعراء کے بارے میں پہچان ہی نہیں بلکہ نئی نسل کو پنجابی بولنا گھروں میں سکھائی ہی نہیں جارہی۔ پنجابی کا کوئی رسم الخط نہیں ہے۔ پنجابی ایف آئی آر کورٹ لینگویج پنجابی نہیں۔ اس کے لئے ایک تحریک اٹھانی پڑے گی۔ پنجابی سے محبت کرو، نفرت مت کرو۔ اس کی ثقافت کو عام کرو، ہماری ثقافت بہت Rich ہے۔"

"کراچی کی فوڈ اسٹریٹس کے بارے میں کیا خیال ہے اس سلسلے میں کوئی مشورہ؟"

"کراچی اور کراچی والوں سے میں بہت محبت رکھتا ہوں اس کی فوڈ اسٹریٹ Well Design ہے بہت خوبصورت، روشنیوں سے بھری ہوئی، مزہ آتا ہے وہاں جاکر، پھر سمندر کے ساتھ تو ایک الگ ہی فضا بن جاتی ہے لیکن پانی کے ساتھ اس کا رابطہ مزید بہتر ہونا چاہئے تھا Desk بنتے تو پانی کو امپروو کرکے تھوڑی سی رونق اس فوڈ اسٹریٹ میں مزید لائی جاسکتی ہے۔"

"آپ آج کل کیا کام کررہے ہیں؟"

"میں آج کل (Walled City of Lahore Authority) ادارہ بحالی لاہور کا ڈی جی ہوں یہ ادارہ پنجاب گورنمنٹ اور ورلڈ بینک نے مل کر بنایا جس کی فنڈنگ آغا خان ٹرسٹ کی جانب سے بھی ہوتی ہے۔ ہمارے پاس ٹیکنیکل ایکسپرٹ ہیں جن کا کام پرانے لاہور کی سڑکیں، بجلی، پانی اور پرانے لاہور کی ظاہری تزئین و آرائش کرنا ہے۔ مثلاً دہلی دروازہ، شاہی حمام، شاہی قلعہ، ہیرا منڈی، کوتوالی گلیاں اور راستے تقریباً 60% کام مکمل ہوچکا ہے اس کے علاوہ پرانی حویلیاں بحال کرنا، پرانے بوسیدہ گھروں کو دوبارہ تعمیر کروانا اور کلچر کو اجاگر کرنا ہے تاکہ سیاح زیادہ سے زیادہ اس جانب آئیں اور Revenue پیدا کیا جاسکے۔ اصفہان، سمرقند، بخارا ان جگہوں کو دیکھیں، ڈیولپ ہوگئے ہیں تو ہمیں لاہور کے بعد پنجاب کے دیگر شہروں کو بھی ٹورازم کے فروغ کے لئے اور کلچر کو اجاگر کرنے کے لئے ڈیولپ کرنا پڑے گا۔ ہمیں بتانا پڑے گا کہ لاہور اور دیگر پنجاب یا یوں کہہ لیں پورا پاکستان ہی بہت خوبصورت ہے۔ میرے خیال میں لاہور اس وقت ترکی کے کسی بھی شہر سے مقابلہ کرسکتا ہے۔ بس مارکیٹنگ اور ٹورازم کے فروغ کے لئے کام کرنا پڑے گا۔"

"Walled City کی آگے پلاننگ کیا ہے؟"

"ہم پنجاب میں مغلیہ کلچر کے فروغ کے لئے کام کررہے ہیں پھر اگلے چند مہینوں میں لاہوری ناشتوں کا ایک مقابلہ بڑے پیمانے پر کروایا جائے گا۔ نور جہاں کے دور میں مینا بازار لگتا تھا اس میں Art and Craft کے حوالے سے مقابلے ہوں گے پھر کبوتر بازی کا مقابلہ اور دوسری ایسی بہت سی روایتوں کو دوبارہ زندہ کرنے کے لئے کام کیا جائے گا۔"

"آپ آج کے بچوں کے لئے کیا کہنا چاہتے ہیں کہ وہ پرانی روایتوں پر کس طرح عملدرآمد کریں؟"

بچوں کو روایتوں سے دور کرنے والے ماں باپ ہی ہیں پہلے ہم بچوں کو زمین پر بٹھا کر کھانا کھلاتے تھے اب بچے میز پر بیٹھ کر برگر اور میکرونی کھاتے ہیں اور پیزا، شوارما نے قیمے والے پراٹھے اور نان کی جگہ لے لی ہے۔ ہم گرمیوں میں سردائی لسی کانجی پیتے تھے۔ بچے آج سوفٹ ڈرنک پیتے ہیں۔ اگر ہم بھی اچھی بائل اور خوبصورت پیکنگ میں اپنی پرانے کھانے پینے کی چیزوں کو دوبارہ Revive کریں اور نئے انداز میں لے کر آئیں تو ان نقصان دہ Drinks کی جگہ صحت مند کھانے اور Drinks لے سکتے ہیں۔ ہمیں اپنی پرانی ثقافت اور روایتوں پر فخر ہونا چاہئے کیونکہ اسی فخر کو ہم دوسری قوموں تک منتقل کرسکتے ہیں جب ہم خود ہی اپنی ثقافت پر شرمندہ ہوں گے تو دوسرے تو ہمیں Degrade ہی کریں گے۔ پنجاب کی ثقافت اس وقت سینس آف فرسٹریشن میں ہے کیونکہ انہوں نے اپنی ثقافت کو اپنانا سیکھا ہی نہیں۔ پنجابی کو اپنے اوپر فخر نہیں اور وہ اس کے لئے کوئی کام نہیں کررہا۔"

Pakistan

ہم رُوح پاکستان کو مشعل راہ بنائیں گے

یومِ آزادی کے موقع پر سماجی شخصیات کی آراء

بتان رنگ و خوں کو توڑ کر ملت میں گم ہوجا
نہ تورانی رہے باقی نہ ایرانی نہ افغانی

27 رمضان المبارک 1366 ہجری جمعۃ الوداع کو صفحہ ارض پر پاکستان کا نقش جلوہ گر ہوا اس طرح اب پاکستان کی عمر 67 برس ہوگئی ہے۔ دنیائے اسلام کا یہ ملک لاکھوں انسانوں کی جان کی قربانیوں کے بعد حاصل ہوا۔ تاریخ اور جغرافیے کی یہ شرح خون سے لکھی گئی مگر نئی نسل روح پاکستان کے فلسفے کو ہنوز نہیں سمجھ پائی۔ اگرچہ اس نئے ملک کو معرض وجود میں آئے نصف صدی سے زائد کا عرصہ گزر چکا ہے۔ اس کی تاریخ گوناگوں تجربات سے بھری پڑی ہے۔ بحیثیت قوم ہم نے گزشتہ مختصر عرصے میں جتنے سیاسی تجربات کیے ہیں اتنے عرصے میں شاید ہی دنیا کی کوئی قوم اس قدر عجیب و غریب تجربات سے گزری ہو آزادی کی جدوجہد سے لے کر پارلیمانی نظام حکومت، صدارتی، بنیادی جمہوریتیں، مارشل لاء، ملک کے دو حصوں میں تقسیم ہوجانا بار بار کے مارشل لاء نفاذ اسلام کی کوششیں، پڑوسی ملک افغانستان کی جدوجہد میں شریک ہوکر ایک سپر پاور سے ٹکر، جمہوریت کی بحالی تک، گویا ہماری تاریخ منفرد اور متضاد تجربات سے بھری ہوئی ہے۔ ہماری ایک نسل نے پاکستان بنتے اور ٹوٹتے دیکھ لیا اور پھر سنبھلتے دیکھ رہی ہے۔ ہم نے جذبوں کی ولولہ انگیزی دیکھی، آرزوؤں کی بہار اور خزاں بھی، گو کہ کچھ خواب بھی شرمندہ تعبیر نہیں ہوتے مگر کچھ آرزوئیں زندگی میں پوری بھی ہوجاتی ہیں۔ ہم اور آپ آج کے دن آتش بازی تو دیکھتے ہیں۔ اہل وطن اسے آزادی کی آتشبازی کہتے ہیں لیکن کیا ہم نے نکھار آزادی بھی دیکھا ہے؟

کیا ہمیں آزادی سے ہمکلام ہونے کا شرف حاصل ہوا؟

کیا جاگیردارانہ مفادات، جمہوریت اور تعلیم کے فروغ کی فضا پیدا ہونے دیں گے؟

دینی فرقہ پرستی نے ہمارے خالص دین کو کہاں چھپا دیا وہ کیسے سامنے آئے گا؟

پاکستان میں وہ تعلیم یافتہ، مڈل کلاس کہاں ہے جو جمہوری پرورش کی بنیاد ہوا کرتی ہے اور اسی سے اصل ذہنی ترقی شروع ہوتی ہے۔ ہمارا بہترین فرض تو یہ ہے کہ آج کے دن جاننے کی کوشش کریں کہ پاکستان کیسے پایا تھا اور کیسے آزادی کو گم کردیا۔ بدعنوانی، علاقائیت، مذہبی فرقہ بندی کا جنون اور ہوس زر قومی اور اسلامی وحدت کے لئے زہر قاتل ہیں شومئی قسمت سے ہم آج کے پاکستانی انہی مسائل کی وجہ سے معاشی اور ذہنی ترقی سے دور ہوتے جارہے ہیں۔ اخلاقی بحران اور مادیت پرستی کے اس رجحان کے تحت ہمارے بچے پاکستان سے باہر منتقل ہونے کی خواہش کررہے ہیں۔

ملک میں توانائی کا بحران، مہنگائی، کرپشن، رشوت ستانی، بجلی، پانی اور گیس کے نرخوں میں ہوا اضافہ اور اشیائے صرف کی قیمتوں میں اضافے کے ساتھ ساتھ آئے دن کی ہڑتالیں، قتل و غارت گری اور چور بازاری نے شہری بیشتر آبادی کے لئے زندگی اجیرن کردی ہے پھر بھی یہ ہمارا پاکستان ہے۔ ایک بار پھر جمہوری دور کا آغاز ہوا ہے اور یہ بھی پاکستان کی تاریخ کا نازک دور ہے کیونکہ عوام نے اپنی قیادت سے خوشگوار توقعات وابستہ کرلی ہیں۔ آپ بتائیے کہ پاکستان کے مستقبل کی راہ کیسے تراشی جائے گی؟ ڈالڈا کا دسترخوان یوم آزادی کے موقع پر ساتھی قلمکاروں اور سماجی شخصیتوں کی آراء آپ تک پہنچا رہا ہے۔

منیرہ عادل

آپ معروف قلمکار ہیں اور ایک عرصے سے مختلف اخبارات کے ساتھ وابستہ رہی ہیں آپ نے اپنے خیالات کا اظہار کچھ ان الفاظ میں کیا "میں ہمیشہ ایک اچھے معاشرے کا خواب دیکھتی آئی ہوں جہاں ہمیں آزادی کا مفہوم عملی شکل میں نظر آتا ہو۔ ہم ہزاروں مسائل میں گرفتار ہوسکتے ہیں مگر خوف کی فضا میں نسلوں کو پروان چڑھانا صحت مند معاشرے کی عکاسی نہیں کرتا۔ مسائل کہاں نہیں ہوتے لیکن خوف ان تمام مسائل پر حاوی آچکا ہے۔ مسائل کے حل کی کچھ ہم کوشش کریں تو کچھ آنے والی نسلیں بہتری لائیں اس طرح ان کی شدت کم ہوسکتی ہے۔ کاش ہم بے فکر ہوکر بچوں کو گھر سے باہر بھیجیں اور باہر بھی امن و آتشی کی فضا رہے۔ ذہنی ترقی اور معاشی استحکام کے نئے امکانات ظاہر ہوں اور ہم یا ہمارے بچے اپنے وطن کو چھوڑ کے جانے کا تصور بھی نہ کریں۔ وطن سے محبت مشروط ہو تو پھر وہ محبت نہیں ہوا کرتی۔ یہی خواب شرمندہ تعبیر ہوجائے کہ ہم پرامن شہری ہیں اور قومی و اسلامی وحدت کے لئے اپنا تن، من، دھن قربان کرنے میں بھی پیچھے نہیں رہتے"۔

ڈاکٹر جہانزیب مغل

آپ منہ اور حلق کے کینسر کے ماہر سرجن ہیں اور صحت سے متعلق مقامی ٹی وی چینل پر اپنی پیشہ ورانہ خدمات بھی پیش کرتے ہیں۔ آپ اپنے حلقے میں بے حد پرجوش کارکن کی طرح یوم آزادی مناتے ہیں۔ "دکھی انسانیت کی خدمت کرنا کلیشے بن چکا ہے۔ ہم ڈاکٹروں کے لئے یہ سوچ بہت گھسی پٹی ہے کہ ہم بغیر معاوضہ لئے آپریشن نہیں کرتے یا دوا نہیں دیتے۔ آپ آئیں میں آپ کو اسی پاکستان کے وہ خاموش اور درویش صفت مسیحاؤں سے ملواؤں کہ جو اپنی فیس تو چھوڑتے ہی ہیں بلکہ سرجری کے لئے ضروری اشیاء اور طبی خدمات کو بھی عطیات کی صورت میں لے کر مریض کا علاج معالجہ کرادیتے ہیں۔ پاکستان میں ہمیں ایسے ہی ڈاکٹرز درکار ہیں۔ اب ہمارا وطن دنیا کے نقشے پر طلوع ہوچکا ہے مگر معاشی و طبی استحکام اب بھی مشکل اہداف ہیں۔ دوسری طرف میں اپنے ہم وطنوں سے کہوں گا کہ خدارا اپنی صحت سے نہ کھیلیں۔ پان، گٹکا، منشیات، تمباکو، شیشہ یہ سب زہر ہیں اپنے اندر محبت اور اخلاص انڈیلئے زہر نہ منتقل کیجئے۔ آپ ہی قائم نہ رہے تو کیسا وطن، کیسے لوگ؟"

فرحانہ مرزا

آپ معروف جم انسٹرکٹر ہیں۔ پاکستان بننے کے بعد کی نسل کی نمائندہ ہستی ہیں آپ کہتی ہیں "ہم نے پاکستان کو رہنے کی ایک مشکل جگہ بنادیا ورنہ ہمارے پرکھوں اور بزرگوں نے تو اس خطہ زمین کو جنت نظیر بنانا چاہا تھا۔ ہمارے ملک میں وسائل کی کمی نہیں، زراعت سے لے کر مشینری، کھیلوں کے سامان سے لے کر آلات جراحی اور پھر معدنیات کے ساتھ ساتھ سونا اگلتی زمین ہے۔ اگر ہم اپنے انہی مسائل کو ترتیب سے استعمال میں لائیں تو کچھ بھی درآمد کرنے کی ضرورت نہ رہے۔ میں جم انسٹرکٹر ہوں اور آئے دن لڑکیوں اور خواتین سے رابطے میں رہتی ہوں مجھے پاکستانی خواتین سے زیادہ متوازن حسن رکھنے والی کسی اور خطے میں کوئی خاتون نظر نہیں آئی۔ اس حسن کی، اس نازکی، پاکیزگی اور نسوانیت کے ساتھ تعلیم و تربیت کا ہنر جڑ جائے تو جزاک اللہ کہتے ہی بنتی ہے"۔

صدف آصف

آپ ہماری ہردل عزیز قلمکار ہیں یہ اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہتی ہیں" 14 اگست ہر پاکستانی کے لئے ہزار دنوں میں سے ایک بہترین دن ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ آزدی کی خوشیاں منانے کے لیے، اس دن کی مناسبت سے پورے ملک میں تقاریب کا انتظام کیا جاتا ہے، ہر فورم پر لمبی لمبی تقاریر کے ذریعے خود کو محب وطن ثابت کرنے کی کوشش جاری رہتی ہے۔ بابائے قوم کے مزار پر حاضری دی جاتی ہے۔ چراغاں کرکے یوں خوشیاں منائیں جاتی ہیں، جیسے ہم نے پوری دنیا میں پاکستان کو بڑا اونچا مقام دلوادیا ہے، اس کے بعد کیا ہوتا ہے، ہم سب کچھ بھول بھال پورا سال اپنی اپنی ڈگر پر چلنے لگتے ہیں۔

پاکستان کے حالات صرف جلسے جلوسوں یا احتجاج کرنے سے نہیں سدھریں گے بلکہ کراچی سمیت ملک کے ہر حصے کو اسلحہ سے پاک کرنا ضروری ہے۔ ہمیں اپنے ملک کے لیے ایک مضبوط چٹان بن ابھرنے کی ضرورت ہے۔ خاص طور پر خواتین نے جس طرح پاکستان کے حصول کے وقت اپنی جانوں کی پرواہ نہ کرتے ہوئے بے شمار کارنامے انجام دیے۔ اب جبکہ پاکستان اپنی بقاء کی جنگ لڑنے میں مصروف ہے تو اس کی تکمیل تک انہیں اپنا بھرپور کردار ادا کرنا ضروری ہے تاکہ مادر وطن میں روشن سویرا جلد طلوع ہوسکے۔

میں آخر میں یہ اہم بات کہنا چاہوں گی کہ جشن آزادی منانا ہر پاکستانی کا حق ہے، لیکن خوشیوں کا رنگ اس وقت دوبالا ہوجائے گا، جب ہم ہر معاملے میں خودمختار بن جائیں۔ اس کے لیے ہماری نئی نسل کو وطن کی جڑیں کھوکھلی کرنے والوں سے نمٹنے کا فن سیکھنا ہوگا۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ جب اتنے سالوں سے ہم نے اپنے ملک کو کچھ نہ دیا تو آخر پاکستان بھی ہمیں کب تک نوازتا رہے گا؟ اس کے باوجود ایک خوش آئند بات یہ ہے کہ ہم کبھی مایوس نہیں ہوتے۔ لاکھ پشیمان سہی مگر آنے والے کل سے ناامید نہیں۔ ہر سال اسی امید کے دیے کو ہاتھوں میں تھامے سبز ہلالی پرچم لہراتے رہیں گے، اپنا جشن آزادی مناتے رہیں گے"۔

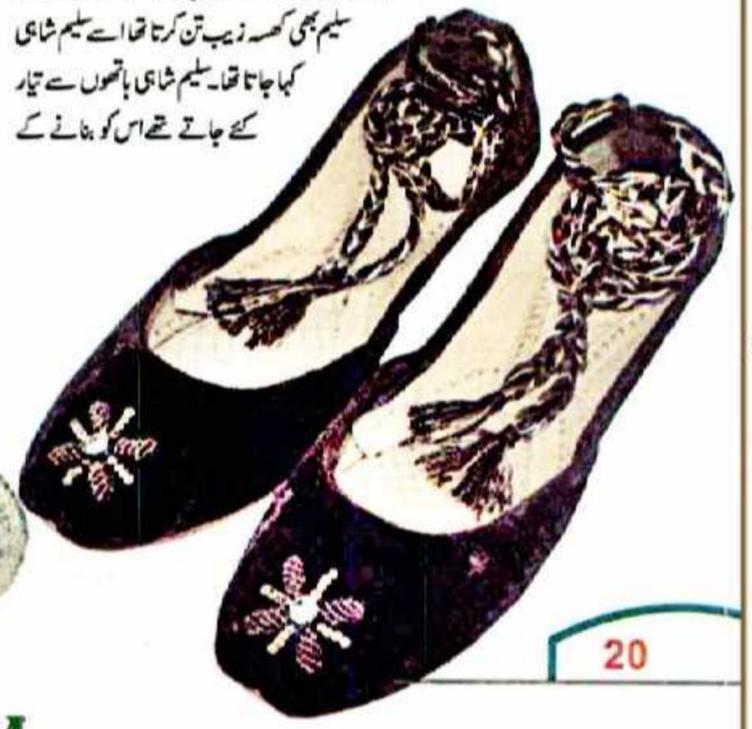
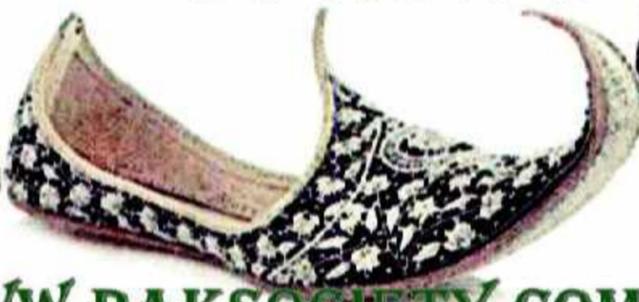
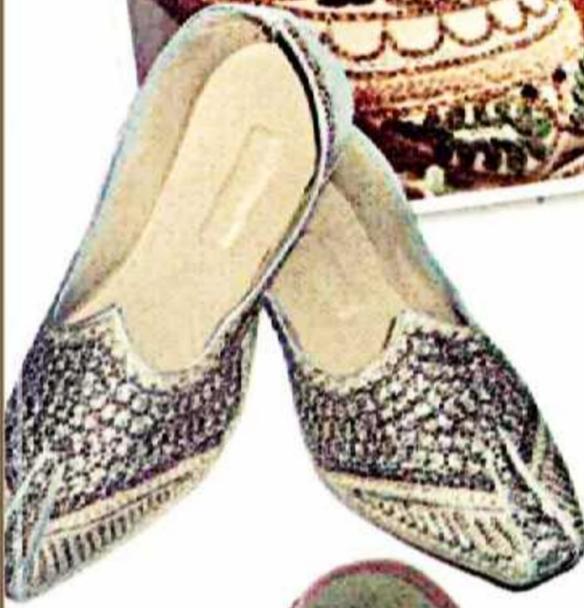
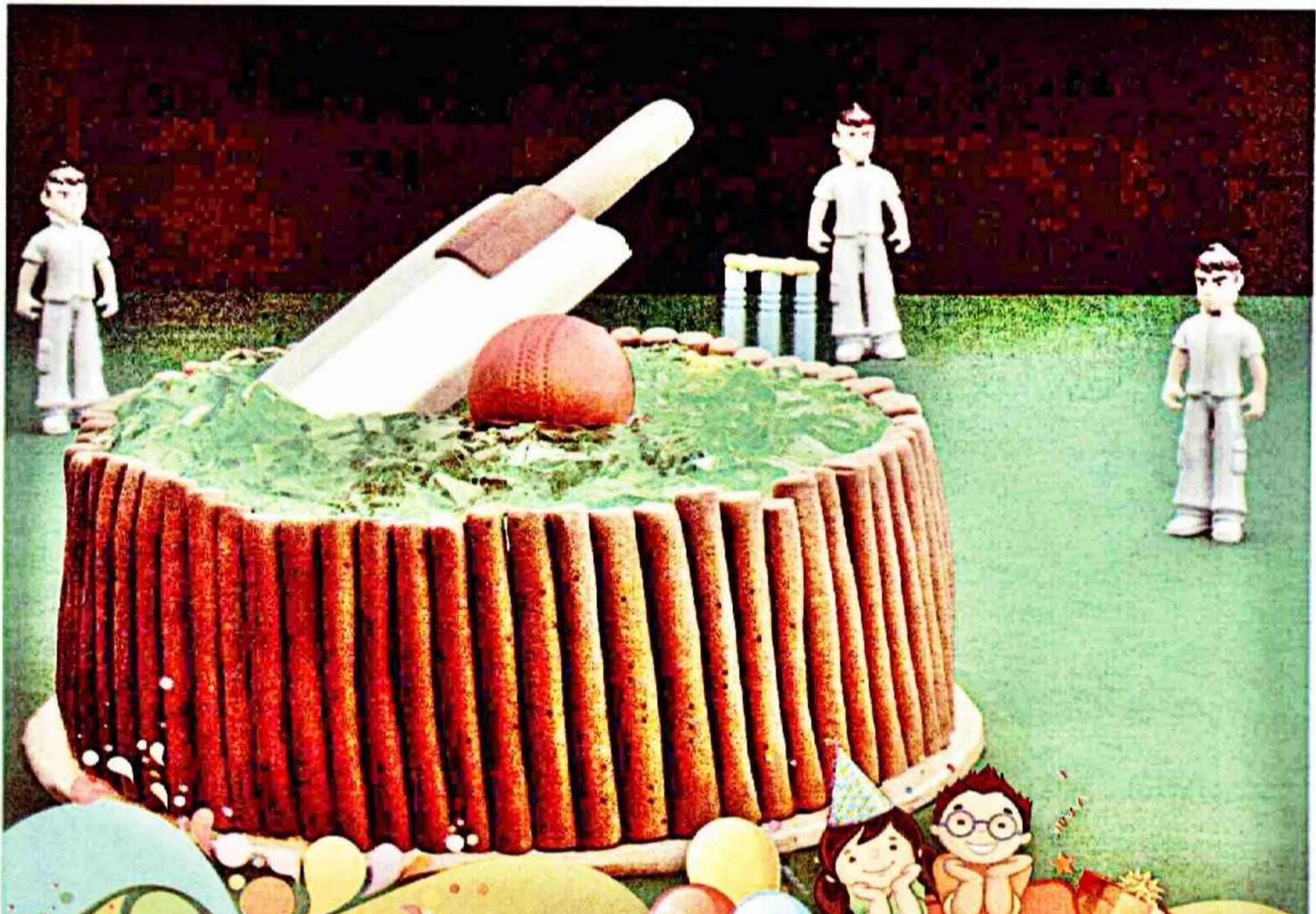
پاکستان کا ثقافتی ورثہ

ملتانی کھسے

تمثیلہ زاہد

ملتان پاکستان کی فن و ثقافت اور ہنرمندی کا وہ چمکتا جھومر ہے جو اپنی انفرادیت اور اعلیٰ معیاری مصنوعات کی بناء پر پوری دنیا میں مشہور ہے۔ ملتان ایک تاریخی، ثقافتی اور علمی شہر ہے یہ خطہ شروع ہی سے ہنرمندوں، محنت کشوں، زراعت پیشہ اور باغبانی سے منسلک افراد پر مشتمل رہا ہے۔ یہاں کے کاریگروں کی کاریگری دیکھنے دور دور سے سیاح آتے ہیں اور یہاں کے لوگوں کی ہنرمندی دیکھ کر دنگ رہ جاتے ہیں۔ ملتانی امبرائیڈری سوٹ، ملتانی قالین، چادریں، نقش کاری (جس میں عطر کی بوتلوں و دیگر اشیاء پر نقاشی کی جاتی ہے)، اونٹ کی کھال سے بنے لیمپ شیڈ، مٹی کے برتنوں پر کی گئی خوبصورت گل کاری اور ملتانی کھسے بے حد مشہور ہیں۔

کھسہ مشرقی ثقافتی ورثہ کا ایک حصہ ہے۔ پہلے زمانے میں لکڑی کے جوتے استعمال کیے جاتے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آب و ہوا اور مقامی جغرافیائی حالات کی تبدیلی انسان کے پہننے والے جوتوں پر بھی اثر انداز ہوتی رہی اور یوں گزرتے وقت کے ساتھ لکڑی کے جوتوں کی جگہ چمڑے کے جوتوں نے لے لی۔ یہ پہننے میں آرام دہ اور ہلکے ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان چمڑے کے جوتوں کی ہیئت اور اشکال انسانی پسند کے مطابق بدلتی رہی اور یہ کئی طرح سے تیار کیے جانے لگے۔ شاہی دور میں امراء اور شاہی خاندان کے لوگ کھسہ زیب تن کرتے تھے۔ شہزادہ سلیم بھی کھسہ زیب تن کرتا تھا اسے سلیم شاہی کہا جاتا تھا۔ سلیم شاہی ہاتھوں سے تیار کیے جاتے تھے اس کو بنانے کے لئے سونے کی تاروں کا استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کے علاوہ مختلف رنگوں کے دھاگوں کو بھی اس کی تیاری میں استعمال کیا جاتا تھا۔ یہ اوپر سے مڑے ہوتے ہیں یہ ان کی خاص شکل تھی جو ان کی منفرد پہچان بنی۔ رنجیت سنگھ اور شیر سنگھ مشہور سکھ لیڈر بھی کھسے زیب تن کرتے تھے ان کھسوں کو "جودھ پوری" کہتے تھے۔ تاریخی ادوار گزرتے گئے۔ وقت اور حالات کروٹ بدلتے رہے۔ شاہی دور میں پہنے جانے والے سلیم شاہی کو آج کے ترقی یافتہ دور میں "کھسہ" کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ کھسے کئی طرح سے تیار کیے جاتے ہیں جو اپنی بناوٹ اور ساخت کے لحاظ سے مختلف علاقوں میں مختلف طریقوں سے تیار کیے جاتے ہیں۔ ملتانی کھسے اپنے اعلیٰ چمڑے، بناوٹ اور خوبصورتی کی وجہ سے دنیا بھر میں مشہور ہیں۔ باذوق سیاح دور دراز علاقوں سے اسے خریدنے ملتان کا رخ کرتے ہیں۔ ملتانی کھسے کی تیاری کے لئے بکرے کی کھال استعمال کی جاتی ہے۔ ملتانی پھول والا کھسہ سادہ ہوتا ہے اس کے اوپر اونی پھول بنا ہوتا ہے۔ اس پر ستاروں کا کام نہیں کیا جاتا۔ یہ آگے سے بند اور پیچھے سے کھلا ہوتا ہے۔ ستاروں والے کھسے پر سنہرے اور سلور ستاروں کو ٹانکا جاتا ہے یہ کھسہ آگے اور پیچھے سے بند ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ رنگین دھاگوں سے بھی کھسہ تیار کیا جاتا ہے جس پر رنگین نگ اور موتی ٹانکے جاتے ہیں۔ تلے والے کھسے بھی منفرد طرز پر بنائے جاتے ہیں اس پر سنہری باریک تاروں سے کام کیا جاتا ہے یہ کھسے شادی بیاہ میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

زندگی کے دھنک رنگوں سے مزین یہ دیدہ زیب، نفیس کھسے دراصل ملتان کے لوگوں کی امنگوں، جذبات و احساسات، تہذیب و تمدن، تاریخ و ثقافت کی عکاس ہیں۔ یقیناً وہ قومیں تاریخ کے قرطاس پر ہمیشہ زندہ و جاوید رہتی ہیں جو اپنے اسلاف کی ثقافت کی تاریخ کے تسلسل کو قائم رکھنے کے لئے محنت کو اپنا شعار بنا کر رکھتی ہیں۔ ملتانی کھسے انہی محنت کش ہنرمندوں کی ہنرمندی کا بہترین نمونہ ہیں۔

Rafhan
Birthday surprise
Cricket Themed Jelly Cheese Cake
Ingredients:
• 1 Chocolate Cake sliced through the centre to make 2 layers
• 400g Chocolate Finger Biscuits
• 2 packs Rafhan Banana Jelly set in a dish
• ⅔ cups Cocoa Powder
• 2½ cups Icing Sugar
• 3 tbsps Rafhan Vanilla Custard Powder
• ¾ cups Butter
• 2 tbsps Milk
Preparation:
1. Beat the butter until fluffy, add Rafhan Vanilla Custard Powder and whisk well to avoid lumps.
2. Sift in the cocoa powder and icing sugar gradually and whisk till the frosting is thick and spreadable. If required add 1-2 tbsps of milk to soften the icing.
3. Spread icing on one layer of cake and sandwich together with the top layer. Spread the icing across the top and along the sides of the cake.
4. Arrange the chocolate finger biscuits around the cake to create a fence-like effect. Place the dish in the fridge to set.
5. Before serving, mash the set Rafhan Jelly using a fork and spread over the top of the cake.
6. Decorate with whipped cream and serve chilled.
Now you can create these magical desserts at home, simply log on to
/RafhanDesserts or SMS Recipe to 8398 to get your hands on your favourite recipe.
Rafhan se Birthday magical ho!

صحت بخش طرزِ زندگی اور زیادہ توانائی کے لئے

ڈالڈا کنولا آئل

زندگی کی بقاء، بنیادی ضروریات کا پورا ہونا، معیارِ زندگی کا بہتر ہونا، اعلیٰ تعلیم، معاشی استحکام، خوشحال خاندان اور باوقار سماجی تعلقات یہ محض لفظی اصطلاحات نہیں بلکہ بچے بڑے ہر ایک کے لئے قدم قدم پر سامنے آنے والے چیلنجز ہیں جن کا سامنا کرتے کرتے وقت گزرنے کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ برق رفتار طرزِ زندگی اور بڑھتے ہوئے مقابلہ کی دوڑ میں آگے نکلنے کی جستجو روزمرہ کا معمول بن چکے ہیں۔ ان مصروفیات میں اکثر و بیشتر ہمارے کھانے پینے کے اوقات اور معیار متاثر ہوتے ہیں اور پھر رفتہ رفتہ جنک فوڈ، فاسٹ فوڈ ہمارے روزمرہ کھانے بن جاتے ہیں صرف یہی نہیں بلکہ کھانا کھانے کے اوقات میں مسلسل تبدیلیاں جلدی میں کھانا، جو مل جائے کھالینا، محض پیٹ بھرنے کے لئے تو کافی ہو سکتے ہیں لیکن صحت اور نشوونما کے لئے ہرگز بھی نہیں۔ اسی لئے بہت ضروری ہے کہ وقت پر کھانا کھانے کا اہتمام، متوازن خوراک اور حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا کھانا اور عجلت میں کھانے سے اجتناب ہماری اولین ترجیحات میں شامل ہو۔

اپنے ماحول پر ایک طائرانہ نگاہ ڈالئے تو مشاہدہ کریں گے کہ بہت سے بظاہر صحت مند نظر آنے والے افراد یا تو گھریلو اور سماجی معاملات میں توازن نہیں رکھ سکتے یا پھر تعلیمی یا کاروباری امور میں مطلوبہ کارکردگی کا مظاہرہ کرنے میں ناکام رہتے ہیں یقیناً اپنے ذاتی کام جیسے آرام اور کھانے پینے پر محض دیگر ذمہ داریوں پر ترجیح دیتے ہوئے ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یہ وقتی رویے ہماری مستقل عادات کا حصہ بن جاتے ہیں۔ ہماری صحت کو رفتہ رفتہ پہنچنے والا نقصان بالآخر شخصیت اور کارکردگی پر اثر انداز ہوکر ہماری ترقی اور خوشحالی کے راستے میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔ بات صرف یہیں ختم نہیں ہوتی بلکہ خدانخواستہ لاعلاج یا دائمی امراض کے خطرات بھی بڑھ سکتے ہیں۔

کہیں ایسا نہ ہو کہ کامیابیوں کے حصول اور ترقی کے خواب ادھورے رہ جائیں صحت کے حصول اور اس کی بقاء کے لئے صحت مند طرزِ زندگی کے اصولوں کو گفتگو سے باہر لاکر اپنی زندگی کے مستقل معمولات کا حصہ بنانا ہوگا اور یہ معیار محض اپنے لئے ہی نہیں بلکہ سب کے لئے مقرر کیا جانا ضروری ہے۔ خوشگوار ماحول، تازہ آب و ہوا میں چہل قدمی، کام اور آرام کے اوقات میں توازن کھانے کی مقدار میں اعتدال، تازہ اور خالص غذائی اجزاء کا انتخاب وہ ضروری عوامل ہیں جن پر ہماری صحت اور نشوونما ہی نہیں بلکہ اعلیٰ کارکردگی اور نمایاں کامیابیوں کے حصول کا دارومدار بھی ہے زندگی میں بڑھتے ہوئے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے ہمیں زیادہ توانائی کی ضرورت ہے۔

آیئے آج ہی سے اپنے اور اپنے پیاروں کے لئے صحت مند طرزِ زندگی کو اپنی اولین ترجیحات میں شامل کرتے ہیں۔ اپنی خوراک میں باقاعدگی کے ساتھ ایسے اجزاء شامل کئے جائیں جو ہمیں صحت مند رکھیں اور ہماری نشوونما کو بہتر بنانے میں مثبت کردار ادا کرسکیں۔ ڈالڈا کنولا آئل پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو کہ وٹامن پاور کے ساتھ پیش کیا گیا۔ ضروری فیٹی ایسڈز اومیگا-3 اور اومیگا-6 جو کہ انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے اور ان کا ہماری خوراک میں موجود ہونا بہت اہم ہے ان میں انفیکشن میں کمی کرنے کی صلاحیت آرتھرائٹس، کینسر اور امراضِ قلب سے بچاؤ میں موثر ہوتی ہے۔ یہ ہمارے دماغ کی کارکردگی، بینائی اور مزاج سے متعلق درپیش مسائل پر قابو پانے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ صحت اور توانائی صرف روزمرہ کام کاج کے لئے درکار نہیں بلکہ اس کا اثر بجا طور پر ہمارے مزاج اور رویوں پر بھی ظاہر ہوتا ہے جو کہ گھریلو اور سماجی مسائل میں اضافے کا سبب بن سکتا ہے گویا خوشحالی اور کامیابی کے تمام راستے صحت سے منسلک ہیں۔

ڈالڈا کنولا آئل میں شامل اضافی وٹامن-A، D اور E کی افادیت بھی اپنی جگہ ہے وٹامن-A ہمیں بینائی اور جسم کے خلیات اور بافتوں کو پہنچنے والے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ چکنائی میں حل پذیر وٹامن ہے جو صحت مند بافتوں کی نمو کو بہتر بناتا ہے خصوصاً میوکس ممبرین کے انفیکشن کو دور کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ وٹامن-D ہڈیوں میں بھربھرے پن سے تحفظ فراہم کرنے کے علاوہ خون میں کیلشیم کی سطح کو متوازن رکھنے، اعصابی نظام کی بہتر کارکردگی کے لئے بھی اہم ہے۔ وٹامن-E جسم کے اینٹی آکسیڈنٹ نظام میں خاص مقام کا حامل ہے یہ جلد اور بالوں کی نشوونما اور خون کے کلوٹس بننے میں کمی کرتا ہے۔ اسی طرح بلڈ پریشر پر قابو پانے اور خون میں شکر کی مقدار کو کم کرنا بھی اس کے فوائد میں شامل ہے۔ مسابقت کے دور میں بہترین صحت اور زیادہ توانائی کے حصول کے لئے ڈالڈا کنولا آئل ضروری فیٹی ایسڈز اور اضافی وٹامنز کی بدولت آپ کو رکھے زندگی کی دوڑ میں دوسرے سے آگے بلکہ بہت آگے۔

Young's
عید مبارک
خوشیوں بھرا... برسوں کا رشتہ سب سے سچّا!
YoungsFood | www.youngsfood.com | UAN:111-YOUNGS

آڑو...

بہترین اینٹی کینسر پھل

اس میں شامل پولی فینولز ضرر رساں اثرات دور کرتے ہیں

گوشت کا زیادہ استعمال کرنے والے افراد اگر پھلوں اور سبزیوں کو بھی خوراک کا حصہ نہ بنائیں تو ان میں مختلف سرطانوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
سائنسدانوں نے آڑو میں کچھ ایسے مرکبات دریافت کئے ہیں جو سینے کے سرطانی خلیوں کی افزائش روکنے میں مدد دیتے ہیں۔ یوں تو دیگر سبزیاں اور پھل بھی اینٹی آکسیڈینٹس اور اینٹی کینسر خصوصیات رکھتے ہیں مگر آج بطور خاص آڑو کا ذکر کرتے ہیں۔
واشنگٹن اسٹیٹ یونیورسٹی اور ٹیکساس کے محققین کے مطابق یہ مرکبات Metastasis کے خطرے کو کم کرنے والے علاج میں ایک منفرد اضافہ ہیں۔ میٹا سٹیسی ایک عضو سے دوسرے عضو تک کینسر کے پھیلنے کا نام ہے۔ یہ صورتحال بریسٹ کینسر کے علاوہ دیگر سرطانوں میں بھی مہلک ثابت ہوتی ہے۔ یہ مرکبات آڑو سے کشید و عرق کی صورت میں دیئے جاسکتے ہیں علاوہ ازیں روزانہ دو تین آڑو کھا کر بھی یہ فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔
واشنگٹن یونیورسٹی میں فوڈ سائنس کی اسسٹنٹ پروفیسر گلیانا نوراؤ اور ان کی ساتھیوں نے 2009ء میں ایک جائزے میں یہ دکھایا تھا کہ آڑو اور آلوچے کے عرقیات کو استعمال کرتے ہوئے پیسٹری ڈشز میں کلچر کئے ہوئے سینے کے سرطان کے خلیات کی افزائش روکی جاسکتی ہے۔ اس نئے جائزے کے سلسلے میں ریسرچرز نے بریسٹ کینسر کے خلیات چوہیا کی جلد کے نیچے پیوند کئے تھے۔ یہ تکنیک Xenograft کہلاتی ہے اور اسے اکثر زندہ جانوروں میں چھاتی کے سرطانی خلیات کی افزائش دیکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ اس سے ملتا جلتا عمل ہے جس میں رسولیاں تشکیل پاتی ہیں اور پھر بڑھنے لگتی ہیں۔ جانوروں کی جلد میں ان خلیات کو ایک ہفتے تک بڑھنے کا موقع دیا گیا۔ اس کے بعد ریسرچرز نے چوہیوں کو آڑو میں پائے جانے والے مرکبات پولی فینولز کی مختلف خوراکیں پلائیں۔ یہ وہ مرکبات ہیں جو سورج کی بالائے بنفشی تابکاری کے ضرر رساں اثرات سے نباتات کو محفوظ رکھتے ہیں۔
ڈاکٹر نوراؤ نے بتایا کہ ایسے بہت سے جائزے پہلے لئے جاچکے ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ یہ مرکبات اینٹی آکسیڈینٹس کے طور پر کام کرتے ہیں اور ڈی این اے کو اس نقصان سے بچاتے ہیں جس کے نتیجے میں سرطان ہوتا ہے۔ جن چوہیوں کو پولی فینولز کمپاؤنڈز کی بڑی خوراکیں دی گئی تھیں۔ 12 دن بعد دیکھا گیا کہ ان رسولیوں کا سائز چھوٹا ہو گیا ہے اور ان میں خون کی نالیاں بھی بہت کم ہیں جو ان رسولیوں کو دوسرے اعضاء تک لے جانے میں مددگار ہوتی ہیں۔
ٹیکساس میں قائم اگیری لائف ریسرچ میں غذائی سائنسدانوں کے مطابق آڑو میں ایسے کیمیائی مرکبات ہوتے ہیں جو کینسر کے خلیوں کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ایسا کرتے ہوئے وہ نارمل خلیوں کو متاثر نہیں کرتے۔
اب یہ دریافت ہو چکا ہے کہ مرکبات کا آمیزہ کینسر کو ایک عضو سے دوسرے عضو تک منتقل ہونے یا Metastasis سے بھی بچاتا ہے۔
بے شمار غذائی اجزاء سے مالا مال آڑو اللہ کی خاص نعمت ہے۔ اس میں کیلشیم، پوٹاشیم، فاسفورس، پروٹین، نشاستہ، فولاد، میگنیزیم، سوڈیم، زنک کے علاوہ وٹامن A، B اور C کے علاوہ E اور تھیامین بھی پایا جاتا ہے۔

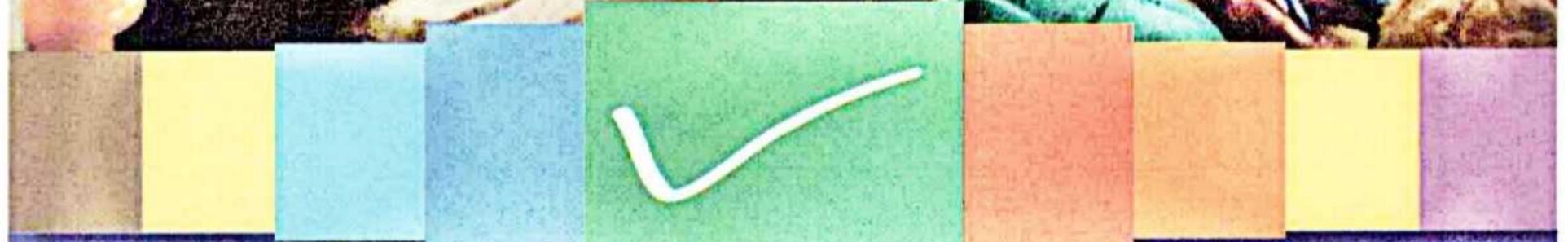
پیچ میلبا و کریم کسٹرڈ

اجزاء:

آڑو	تین عدد درمیانے
دودھ	آدھا لیٹر
چینی	ڈیڑھ پیالی
کارن فلار	تین کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی
دارچینی پسی ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
لیمن فوڈ کلر	چٹکی بھر

ترکیب:

- آڑوؤں کو چھیل کر سلائس کاٹ لیں، پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر رکھ دیں
- چار سے پانچ منٹ بعد اس میں تین چوتھائی پیالی چینی ڈال کر ڈھکن کھول کر پکائیں، ہلکی آنچ پر جب چینی پگھلنے لگے تو اس میں فوڈ کلر اور ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال دیں
- چینی مکمل حل ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں اور دار چینی ڈال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- کارن فلار کو دو سے تین چمچ ٹھنڈے دودھ میں گھول لیں اور اس میں ایسنس ملا لیں
- کسٹرڈ بنانے کے لئے دودھ کو ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر چینی ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں کارن فلار کا مکسچر ملا دیں
- ذرا سی آنچ تیز کر کے تیزی سے چمچ چلائیں اور گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- کریم کو علیحدہ ٹھنڈا کر کے پھینٹ لیں اور کسٹرڈ کو ٹھنڈا کر کے اس میں ملا لیں

پریزینٹیشن: پیالوں میں کسٹرڈ یا آئسکریم ڈال کر اوپر سے پیچ میلبا ڈال دیں اور اچھی طرح ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

گرمیوں کا توڑ کرے گولہ گنڈا

سوال اٹھتا ہے برف صاف پانی کی ہے یا نہیں؟

پاک سرزمین پاکستان زندہ دلوں کا ملک ہے۔ یہاں ہر صوبے، ہر شہر میں کوئی نہ کوئی کھانے کی خاص چیز ہے جو چلتے چلتے ہمارے قدم ٹھہر جاتے ہیں مثلاً پشاور کے چپلی کباب، کوئٹہ کا نمکین گوشت، لاہور کی مچھلی اور پیڑے والی لسی، بادام کی کھیر، بھیجے کے پائے، کراچی کا سوہن حلوہ یا پھر کراچی کے دھوراجی کا ذائقہ دار گولہ گنڈا، یہ سب نہ کھایا تو کیا جیا؟

برف کے چورے پر لال شربت، اورنج اور رس بھری کا سیرپ، آئسکریم سوڈا، کین میں محفوظ اناس، کنڈینسڈ ملک، خشک پھل اور میوے، چاکلیٹ اور گرمیوں کی شام میں ٹھنڈی کرنے کی ایک بھرپور دلچسپی ہے۔ سب سے پہلے بیرون کراچی رہنے والے قارئین دھوراجی کے علاقے سے واقف ہولیں۔ یہ کراچی کے مغربی حصے کی امراء، اعلیٰ متوسط اور متوسط ہر طبقہ ہائے فکر پر مشتمل آبادی ہے تاہم اکثریت میمن کمیونٹی کی ہے۔

شاید آپ کے بچپن کی کوئی یاد ذہن سے ابھی محو نہ ہوئی ہو، گرمیوں کی چلچلاتی دوپہروں میں ایک ٹھیلے والا ٹن ٹن گھنٹی بجاتا ہوا گولہ گنڈا بیچنے آتا۔ اس کے ٹھیلے پر ہرے، کاسنی، لال، پیلے اور مالٹے رنگ کے کئی شربتوں کی بوتلیں قطار اندر قطار بجی رہتیں اور آٹھ آنے سے ایک روپے تک اسٹک میں لگا ہوا گولہ گنڈا بچوں کو اپنا دیوانہ بنائے رکھتا۔ اسکولوں، کالجوں کے اطراف بھی دوپہر کے وقت ایسے ہی ٹھیلے والے موجود ہوتے اور طلباء گھر جانے سے پہلے طبیعت ہشاش بشاش کر لیتے تھے۔

دھوراجی کے یہ پتھارے والے بہت منظم انداز میں کاروبار کر رہے ہیں مگر یہ دو چار دن کا قصہ نہیں تقسیم ہند سے پہلے بھارتی گجرات کے یہ باسی وہاں بھی جدی پشتی یہی کام کرتے تھے۔ تقسیم کے بعد یہ پاکستان منتقل ہو کر یہاں وہی کاروبار کرنے لگے۔ یہاں آپ کو سلیم قادر انکل گولہ کا ٹھیلا دور ہی سے جگ مگ جگ مگ کرتا نظر آ جائے گا۔ اس کے ساتھ ہی چاٹ والے صاحب کا کھوکھا ہے اور اس کے قریب ہی خالد سلیم آملہ گولہ ہے۔

لوگ کہتے ہیں کہ یہاں پوری ایک نسل پروان چڑھی اس کاروبار کے ساتھ منسلک ہونے والوں اور گولے گنڈوں سے شوق فرمانے والوں کا ولولہ دیکھ کر انہیں بہت خوشی ہوتی ہے۔

آئس ڈپو والے یہاں صاف ستھرے پانی سے بنی ہوئی برف فراہم کرتے ہیں۔ ایسے ہی ایک ٹھیلے والے حاجی محمد توفیق اب بھی اس ہوشربا مہنگائی میں گولے گنڈے کا ایک گلاس 50 روپے اور بڑا پیالہ 150 روپے میں بیچتے ہیں۔ وہ تفصیل بتاتے ہیں کہ "اب افرادی قوت کا عمل دخل بہت حد تک کم ہو چکا ہے اور ہم برف کوٹنے کا کام مشینوں کی مدد سے کر لیتے ہیں۔ گولے گنڈے کا بنیادی جزو برف ہی ہوتی ہے اگر یہ کسی بھی طرح آلودہ ہو جائے تو اچھے شربت، اچھا دودھ تازہ پھل یا بہترین آئسکریم سب کے سب آلودہ ہو جاتے ہیں۔ ہم یہاں گرم موسم کی شدت کو بہت حد تک کم کرنے ہی نہیں بلکہ صحت بخش ٹریٹ دینے کے لئے بیٹھے ہیں۔ ہمارے ذہن میں عوام کی تندرستی اور توانائی کا خیال ہوتا ہے کیونکہ ہمارے گاہک ہمارا سرمایہ ہیں ہم اپنے نام، ساکھ اور معیار پر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ بے شک اب وہ دور ہے کہ گھر سے نکلنے والوں کو گھر لوٹنے کا یقین نہیں اور ہمیں اپنے کل کا علم نہیں اس لئے آج اور ابھی جتنے بھرپور انداز میں جینا ہے جی لیں۔ ہم آئس ڈپو کے معیار کو خوب اچھی طرح جانچ کر برف خریدنے کا معاہدہ کرتے ہیں بس اس سے زیادہ کیا جواب دہی کریں۔ آپ گولہ گنڈا کھائیں اور گرمی بھگائیں"۔

PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

بھنڈی...

موسم گرما کی صحت بخش سبزی

یہ ہے وٹامنز اور معدنیات سے لدی ہوئی

ارم شفیق

بھنڈی موسم گرما کی ایک پسندیدہ سبزی ہے۔ اسے انگریزی میں Lady Finger، عربی میں بامیا اور ہندی میں اوکرا کہا جاتا ہے۔ بھنڈی کا پودا تین سے پانچ فٹ تک بلند ہوتا ہے جس کا تنا روئیں دار ہوتا ہے اور پتے دندانے دار ہوتے ہیں۔ پھول بڑے اور نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ بھنڈی پانچ سے بارہ سینٹی میٹر تک لمبی ہوسکتی ہے۔ اس کی بیرونی سطح پر ابھری ہوئی لکیریں ہوتی ہیں۔ بھنڈی بھی روئیں دار ہوتی ہے۔ اسے سب سے پہلے ایتھوپیا میں دریافت کیا گیا تھا اور پھر وہاں سے یہ یورپ، امریکہ اور ایشیائی ممالک میں مقبول ہوتی گئی۔ مصریوں کی یہ محبوب غذا ہے۔
بھنڈی اگانا نہایت آسان ہے گھر کے باغیچوں میں بھنڈی کی کاشت آسانی سے کی جاسکتی ہے۔ اس کی گھریلو فصل پورے موسم میں آپ کے باورچی خانے کی ضروریات پوری کرسکتی ہے۔ اسے خشک کرکے محفوظ بھی کیا جاتا ہے۔ بھنڈی کی کاشت کے لئے گرم مرطوب موسم موزوں ہوتا ہے۔ 25 سے 30 سینٹی گریڈ میں اس کا بیج تیزی سے بڑھتا اور پھولتا ہے۔
پنجاب کے میدانی علاقوں میں بھنڈی کی سال میں دو فصلیں کاشت کی جاتی ہیں پہلی فصل فروری سے مارچ کے آخر تک لگائی جاتی ہے یہ فصل مئی جون تک پھل دیتی ہے۔ دوسری فصل کا بیج جون میں بویا جاتا ہے اس کا پھل نومبر تک ملتا رہتا ہے۔ بھنڈی کے لئے زمین تیار کرتے وقت گوبر کی کھاد استعمال کی جاتی ہے۔ بیج بونے کے بعد ہر ہفتے ہلکی آبپاشی کی جاتی ہے پودوں کی جڑیں لمبی اور گہری ہوجائیں تو پانی زیادہ دیتے ہیں۔ بھنڈی کا پودا پچاس دن بعد پھل دینے لگتا ہے۔ ہر دوسرے یا تیسرے دن پھل توڑ لینا چاہئے۔ ورنہ وہ سخت ہونے لگتا ہے۔
اس سبزی کو گوشت کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے اور گوشت کے بغیر بھی پیاز کے ساتھ نہایت مزے کی بنتی ہے۔ بھنڈی کا سالن بناتے وقت اسے گھی میں زیادہ تلنا یا زیادہ دیر تک بھوننا نہیں چاہئے۔ آگ پر زیادہ دیر رکھنے سے اس میں شامل وٹامن اور کئی مفید غذائی اجزا ضائع ہوجاتے ہیں۔
بھنڈی کا شمار ان سبزیوں میں ہوتا ہے جو غذائی استعمال کے ساتھ ساتھ ادویاتی استعمال بھی رکھتی ہیں۔ بھنڈی میں بے شمار غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں جن میں نشاستہ، کیلشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، گندھک، جست، آئیوڈین، میگنیشیم، فولاد، وٹامن A، B، C اور کئی اقسام کی پروٹین بھی شامل ہیں۔
بھنڈی کا استعمال مثانے کے ورم، پیشاب کی نالی کی سوزش میں بے حد نافع ہے، پیشاب کی جلن میں بھنڈی کا جوشاندہ فوری طور پر سکون دیتا ہے۔ ڈیڑھ چھٹانک بھنڈیاں، ڈیڑھ چھٹانک تک پانی میں تین سے چار منٹ تک ابال کر جوشاندہ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے چھان کر چینی ملا کر مریض کو دیتے ہیں یہ جوشاندہ مثانے کے ورم اور سوزاک میں بھی مفید ہے۔

مردوں اور عورتوں کے پوشیدہ امراض میں بھنڈی کا استعمال انتہائی مفید ہوتا ہے۔ خصوصاً لیکوریا میں اس کا استعمال صحت دیتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی بھنڈی بے حد مفید ہے۔ دو بھنڈیاں لے کر ان کی ڈنڈی اور نیچے سے سرا کاٹ کر اور درمیان میں چیرا لگا کر رات بھر کے لئے ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح نہار منہ بھنڈی نکال کر پانی پی لیں۔ دو ہفتے متواتر یہ عمل کرنے سے بھیانک حد تک بڑھی ہوئی شوگر بھی متوازن ہونے لگتی ہے۔
بھنڈی چونکہ بہت سے غذائی اجزاء سے مالا مال ہوتی ہے۔ اس لئے حاملہ خواتین کے لئے اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ اس میں موجود فولک ایسڈ بچوں کے اعصاب بنانے میں معاون ہوتا ہے۔ بھنڈی معدہ اور آنتوں کے امراض کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ خصوصاً السر میں یہ بے حد نافع ہے اور آنتوں کو تقویت دے کر ہاضمے کو بہتر بناتی ہے اور اس میں موجود فائبر قبض سے نجات دیتا ہے۔ بھنڈی میں Antioxidants موجود ہوتے ہیں جو جسم کو مختلف اقسام کے کینسرز کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتے ہیں۔
بھنڈی میں چونکہ وٹامن-C کثیر تعداد میں موجود ہوتا ہے اس لئے گلے کی سوزش اور پھیپھڑوں کی تکالیف میں بھنڈی نافع ہے خصوصاً دمہ میں اس کا استعمال بے حد مفید سمجھا جاتا ہے۔
بھنڈی میں موجود سوڈیم اور پوٹاشیم شریانوں کی تنگی کے خطرے کو کم کرکے دل کی تکالیف کیخلاف تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اگر گرمی کی وجہ سے پیچش ہوجائے یا تپ آتا ہو تو اس کا شوربہ بنا کر کھلانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ آنتوں کی خراش اس سے دور ہوتی ہے۔
بھنڈی میں موجود وٹامن جلدی امراض میں تحفظ فراہم کرتے ہیں خصوصاً دانوں اور کیل مہاسوں میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔
بھنڈی کا استعمال وزن کم کرنے کے لئے بھی کیا جاتا ہے کیونکہ یہ جسم کو تمام غذائی اجزا تو فراہم کرتی ہے مگر وزن میں خاطر خواہ اضافے کا باعث نہیں بنتی۔
بالوں میں چمک اور جان پیدا کرنے کے لئے بھنڈی کا پانی کنڈیشنر کی طرح بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے لئے ایک گلاس پانی میں لمبائی کے رخ پانچ سے چھ بھنڈیاں کاٹ کر ڈال دیں اور انہیں ابال کر بھنڈی علیحدہ کرلیں اور پانی ٹھنڈا کرکے چند قطرے لیموں کا رس ملا کر بالوں پر لگائیں بال گھنے، چمکدار اور شاندار ہوجائیں گے۔

Why our own Samosa Patti?

With our commitment to food-safety, we could not use the commercially available samosa patti produced under unhygienic conditions. While other providers of samosa may use these, they didn't meet our stringent standards of food-safety. Therefore, with extensive R&D, we decided to produce the samosa patti ourselves, using state-of-the-art equipment and technology.

Tray packing

Being a delicate product, we decided to tray pack the Samosa, so it reaches you in optimal condition.

Pakistan's Favourite Chicken℠

Safe and Healthy
chicken
crispy
samosa
wrapped in our own
samosa patti
No MSG
No Preservatives
No Nitrates or Nitrites
0g Trans Fat
per serving
KandNs.com
/KandNs

کھیرا صحت کے لئے ہیرا

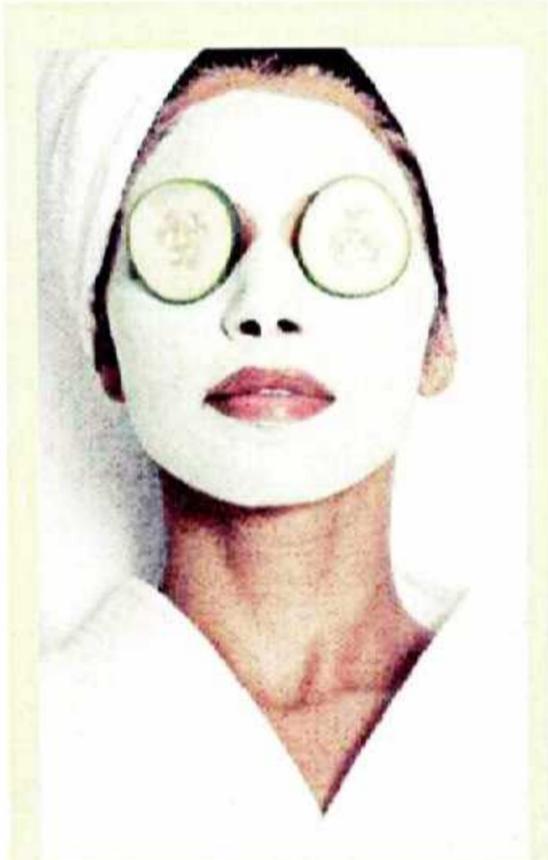
کھائیں اور ماسک لگائیں، دہرے فائدے پائیں

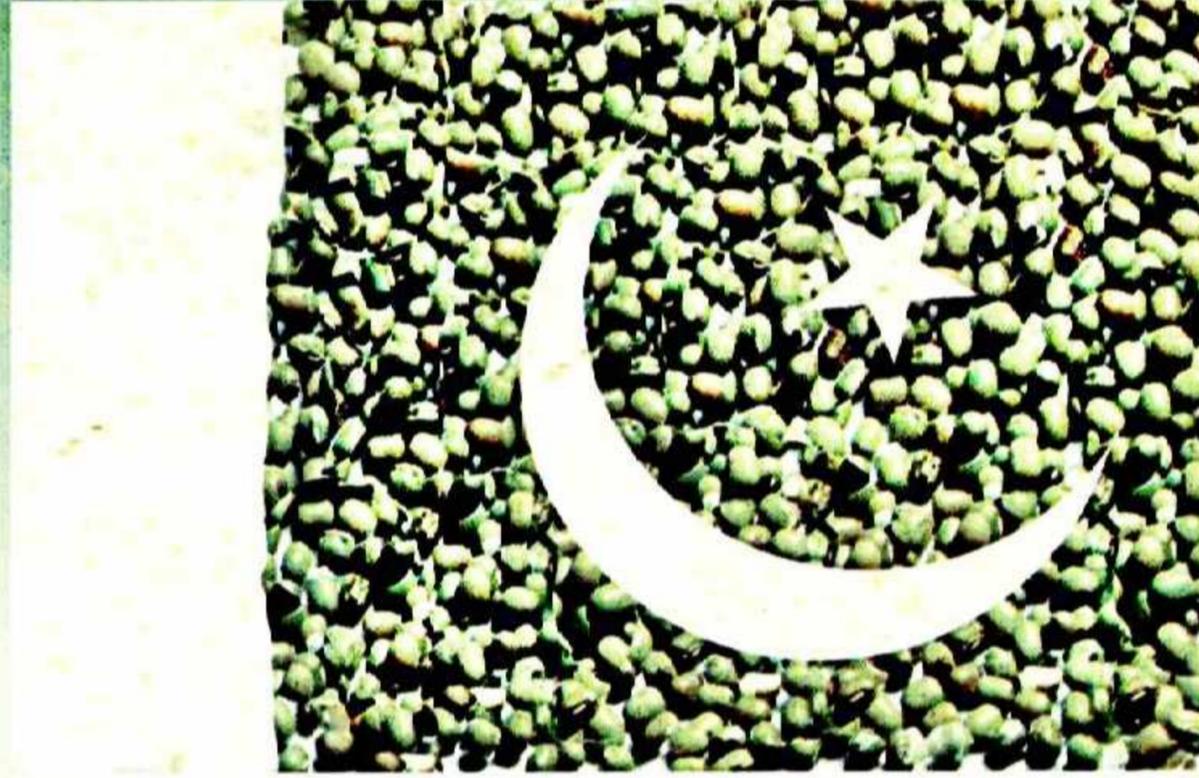
راحت شہناز

کھیرا آپ کی مجموعی صحت بحال رکھتا ہے۔ اسے بعض ماہرین سپر فوڈ بھی کہتے ہیں۔ اس سبزی کی بے شمار خوبیاں ہیں۔ چند درج ذیل ہیں جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ اگر آپ اتنے مصروف رہتے ہیں کہ پانی بھی پینے کی فرصت نہیں ہوتی تو ٹھنڈا کھیرا کھالیا کریں۔ خاص کر ملازمت پیشہ خواتین کھیرا اپنے ہمراہ لے جایا کریں تو بہت اچھا ہے کیونکہ یہ گرمی کو مارتا ہے اور اگر تیزابیت ہوجائے تو اس تکلیف کا مداوا بھی کرتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں تو جگہ جگہ ٹھیلوں پر کٹے ہوئے سلاد کی شکل میں تراشے ہوئے کھیرے بھی نظر آتے ہیں۔ اگر آپ ثابت خرید لیں اور اپنی صاف ستھری چھری سے کاٹ لیں تو چھلکا ضائع نہ کریں اسے بھی کھائیں۔

- ہمارے جسم کی یومیہ ضرورت کے مطابق کھیرے میں وٹامنز A، B اور C موجود ہیں جو ہمارے مدافعتی نظام کو توانا رکھتے ہیں۔
- کھیرے کے ساتھ پالک اور گاجر کو بھی شامل کر کے ان کا مشترکہ جوس نکال کر پئیں فزی ڈرنک سے کہیں بہتر مشروب ہے۔ گاجر کو چھیلا کریں اور کھیرے کو بھی مناسب سمجھیں تو چھیل لیں اس طرح گرائنڈ کریں یا بلینڈ کریں گی تو چھلکوں میں موجود وٹامن C ضائع نہیں ہوگا۔
- کھیرا کھانے سے ہاضمہ بہتر ہوگا۔ کھانا جلد ہضم ہوگا۔ وزن کم کرنے میں مدد ملے گی۔ سوپ اور سلادوں میں اس کا استعمال جاری رکھنا بہتر ہوتا ہے۔
- یہ سبزی آپ دہی میں ملا کر کھایئے، چکنائی سے پاک دہی ہوگا تو وزن بڑھنے کا خدشہ بھی نہیں۔
- کمپیوٹر اور لیپ ٹاپ پر بہت دیر تک کام کرنے سے آنکھیں خشک بھی ہوتی ہے اور دباؤ بھی بڑھتا ہے۔ ہر روز کسی وقت کھیرے کی دو قاشیں آنکھوں پر رکھنے سے سوزش دور ہوتی ہے۔ جلد تر و تازہ ہوتی ہے۔ تھکاوٹ بھی جاتی رہتی ہے۔ آنکھوں کے نیچے جو چھوٹی چھوٹی تھیلیاں سی بن جاتی ہیں اور آنکھیں متورم سی محسوس ہوتی ہیں یہ شکایت بھی رفتہ رفتہ دور ہوجاتی ہے۔
- یہ اینٹی کینسر سبزی بھی ہے۔ اس کے کیمیائی اجزاء کینسر (اور خاص کر بڑی آنت کے کینسر) کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔
- شوگر کے مریضوں کے لئے کھیرا تریاق سے کم نہیں کیونکہ اس میں ایک ایسا ہارمون ہے جو لبلبے کے خلیات کو انسولین کی پیداوار کے لئے لازمی درکار ہوتا ہے۔

بڑھتے ہوئے کولیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے کھیرا انمول ہیرا ہے کیونکہ اس میں موجود ہیں ایسے کیمیائی مرکبات Sterols جو خون میں کولیسٹرول کی سطح گھٹاتے ہیں۔ پھر یہ فائبر، پوٹاشیم اور میگنیشیم بھی رکھتا ہے چنانچہ یہ غذائیت بخش اجزاء بہت موثر انداز سے بلڈ پریشر کو معمول کی سطح یا قابو میں رکھتے ہیں۔

کھیرا منہ کے امراض سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ مسوڑھے اگر سوجے ہوئے ہوں اور ان سے خون رستا ہو تو کھیرے کا جوس استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کھیرے کی قاش چوسنے سے فائٹو کیمیکلز زبان اور منہ کے چھالوں کو ختم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ منہ سے بدبو آنے سے نجات ملتی ہے۔ ماں بننے والی خواتین میں یورک ایسڈ بڑھ جائے تو گوشت کی مقدار کم کر کے کھیرا زیادہ کھالینا مفید ہوتا ہے۔ سردرد کے آرام کے لئے بھی کھیرا کھایا جاسکتا ہے کیونکہ اس میں وٹامنز B، شکر اور الیکٹرولائٹس ہوتے ہیں جو بہت کارآمد اجزاء ہیں۔

کھیرا حسن کا محافظ

اس میں شامل حیرت انگیز معدنی Silica موجود ہے جو بالوں اور ناخنوں کو زیادہ چمکدار اور مضبوط کرتا ہے اس جزو کے علاوہ اس میں گندھک بھی ہوتا ہے جو بالوں کی افزائش میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کھیرے کے جوس کو ہفتہ میں ایک بار بالوں پر لگانے سے نمایاں تبدیلی محسوس ہوگی۔

پیارا ملک پاکستان

اور

ڈالڈا کا دسترخوان

ہمارا ملک پاکستان ہے تو ڈالڈا اور ہم سب ہیں۔ کیونکہ پاکستان ہی وہ اکائی ہے جو ہم سب کو آپس میں جوڑے رکھتی ہے اور جو ساری دُنیا میں ہماری پہچان ہے۔ اگست کے مہینے میں ہی چونکہ ہمارا ملک وجود میں آیا، اس لیے ہم نے اسی مناسبت سے اس شمارے کا نام، جشنِ آزادی اسپیشل رکھا ہے۔ اس خاص شمارے میں ہم نے مزے مزے کی بہت ہی خاص کھانوں کی تراکیب بھی شامل کی ہیں، جن سے بنے کھانے آپ کو یقیناً پسند آئیں گے اور ان کے سامنے آپ اور آپ کے گھر والے بڑے بڑے ریسٹورنٹس کے کھانوں کو بھول جائیں گے۔

پشاوری چکن پنیر

اجزاء:

چکن	ایک کلو	بادام	چار سے چھ عدد
کاٹیج چیز	250 گرام	دہی	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بڑی الائچی	دو عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	تیز پات	ایک پتہ
پیاز	دو عدد درمیانی	چینی	ایک چائے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
کاجو	چار سے چھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز کو موٹا کاٹ لیں۔ دھنیا، زیرہ اور لال مرچوں کو توے پر بھونیں اور گرائنڈ کر کے رکھ لیں
- پیاز، بڑی الائچی اور کاجو کو پین میں ڈال کر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ابال لیں اور پانی خشک ہونے پر اس آمیزے کو بلینڈ کر لیں
- پین میں مارجرین یا مکھن کو ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ ڈالیں اور اس میں چوکور کٹے ہوئے کاٹیج چیز کے ٹکڑوں کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اس پین میں تیز پات ڈال کر کڑکڑا لیں اور اس میں ادرک لہسن اور چکن ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں پیاز کا آمیزہ اور چوپ کی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر بھونیں
- دہی میں نمک اور چینی شامل کر دیں
- چکن میں پیاز کا پانی خشک ہونے پر دہی کا آمیزہ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے کے لیے رکھ دیں
- چکن گلنے پر آجائے تو باریک کٹی ہوئی بادام، کریم اور فرائی کیا ہوا چیز ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن:

پانچ سے سات منٹ بعد گرم گرم ڈش میں نکال کر روغنی نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ   پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ   افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ہرے مصالحے کے تکّے

اجزاء:

چکن	ایک کلو	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	ایک گٹھی
لیموں کا رس	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن کے چار تکے بنوا کر انھیں درمیان سے دو ٹکڑوں میں کٹوا لیں
- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو صاف دھو کر لیموں کے رس کے ساتھ پیس لیں
- پھر اس مصالحے میں نمک، ادرک لہسن، کالی مرچ، سفید مرچ اور بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر ملا لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو مصالحے کے آمیزے سے میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں۔ جتنی دیر زیادہ رکھا جائے گا اتنا ہی ذائقہ بڑھے گا
- فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کئے ہوئے تکے ڈال کر تیز آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ سنہری ہو جائے
- مصالحے کا بچا ہوا آمیزہ ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں تاکہ تکے مکمل طور پر گل جائیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم تکوں کو سلاد، دہی کی چٹنی اور پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ   پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ   افراد: چار سے پانچ کے لئے

چٹپٹی بریانی

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
پیاز	چار عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ
چاول	ایک کلو
ٹماٹر	چار سے چھ عدد
دہی	دو پیالی
لونگ	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
تیز پات	ایک سے دو عدد
دالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
بڑی الائچی	دو عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پودینہ	آدھی گٹھی

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر رکھ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں۔ سفید زیرہ بھون کر کوٹ کر رکھ لیں، ہرا دھنیا اور پودینے کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں دالڈا VTF بناسپتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں ایک الائچی، ایک تیز پات اور دو تین لونگیں ڈال کر کڑ کڑا لیں۔ اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی گھی میں ادرک لہسن اور گوشت ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت ادھ گلا ہو جائے اور اس کا پانی خشک ہو جائے
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، زیرہ، گرم مصالحہ، ہرا دھنیا، پودینہ، دہی اور ٹماٹر ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں
- چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھیں، بڑے سائز کے پین میں دس سے بارہ پیالی پانی ابالنے کے لیے رکھیں۔ اس میں نمک، تیز پات، بڑی الائچی اور لونگ ڈال کر ابالیں
- پھر چاول ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی ہوئی چھلنی میں ڈال کر چار سے پانچ منٹ کے لیے چھوڑ دیں
- دودھ میں کیوڑہ اور زردے کا رنگ ملائیں اور اسے تلی ہوئی پیاز کے ساتھ گوشت میں ملا دیں، بڑے پین میں تھوڑے سے چاول پھیلا کر ڈالیں پھر گوشت کی تہہ لگائیں اور آخر میں باقی بچے ہوئے چاول ڈال دیں
- پین کو اچھی طرح ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن:

ڈش میں نکالنے سے پہلے اچھی طرح ملا لیں اور خصوصی دعوتوں کے موقع پر ایک زبردست بریانی کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چھ سے سات کے لئے

لاہوری ناشتہ

بونگ کا سالن:

اجزاء:

بونگ کا گوشت	ایک کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	زیرہ بھنا ہوا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- گائے کا ہڈی والا بونگ کا گوشت لے کر اس کے بڑے ٹکڑے کروالیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں اور دہی کو پھینٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- پھر اس میں صاف دھلا ہوا گوشت ڈال کر دہی شامل کریں اور اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- اس میں چھ سے سات پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے کے لیے رکھ دیں۔ گوشت مکمل طور پر گل جائے تو اس کی ہڈی علیحدہ کر لیں

مرغ چھولے

اجزاء:

چکن	ایک کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید چنے	ایک پیالی	دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	باریک کٹی ہوئی تین سے چار عدد
ٹماٹر	تین عدد درمیانے	ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
		ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چنوں کو ابالنے کے لئے انھیں اچھی طرح دھو کر آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ڈال کر رات بھر کے لئے بھگو دیں۔ دوبارہ دھو کر تین سے چار پیالی صاف پانی ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ٹماٹر کو چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ وہ اچھی طرح گل جائے
- پھر نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور چکن ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- چنے ڈال کر دو پیالی پانی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں

پائے

اجزاء:

بکرے کے پائے	بارہ عدد	سونف	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	دھنیا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	تین عدد	ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	تین عدد درمیانے	دہی	ایک پیالی
ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ (بھنا ہوا کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پودینہ	آدھی گٹھی	ادرک باریک کٹی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
		ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- پائے اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور چھ سے آٹھ پیالی ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں، ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے دو موٹی کٹی ہوئی پیاز ڈالیں اور صاف ستھرے ململ کے کپڑے میں سونف اور ثابت دھنیے کی پوٹلی بنا کر ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر چار سے چھ گھنٹے یا رات بھر پکا لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور بقیہ پیاز کو باریک کاٹ کر سنہرا فرائی کر لیں
- ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں پائے اور دہی ڈال کر مزید چند منٹ بھونیں
- پائے کی یخنی چھان کر ڈالیں اور ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

لاہوری حلوہ

اجزاء:

سوجی	دو پیالی	پانی	تین پیالی
چینی	ڈھائی پیالی	الائچی، بادام پستے	حسب پسند
دودھ	ایک پیالی	خشک ناریل	حسب پسند
ڈالڈا VTF بناسپتی	ڈیڑھ پیالی		

ترکیب:

- پین میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں الائچی کے دانے اور موٹے کٹے ہوئے بادام پستے ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں سوجی ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں۔ علیحدہ پین میں دودھ، پانی اور چینی کو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ پکا لیں
- چینی کے مکسچر کو بھنی ہوئی سوجی میں ڈال کر ملائیں اور پین کو ہلکی آنچ پر توے پر رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے لگے تو کناروں سے ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے بھون کر چولہے سے اتار لیں
- ناریل کی باریک قاشیں کاٹ کر بھگو کر رکھیں اور حلوہ تیار ہونے پر اس پر ڈال کر گرم گرم پیش کریں

پریزینٹیشن:

ان تمام چیزوں کو پیالوں میں نکالیں اور گرم گرم نان، پوری اور حسب پسند نمکین یا میٹھی لسی کے ساتھ لطف اٹھائیں

قیمہ	آدھا کلو	پپیتا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
انڈے	چار عدد	پیاز (تلی پسی ہوئی)	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد	بیسن	چار کھانے کے چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
پسا ہوا ادرک لہسن	دو کھانے کے چمچ	لال مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کر لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں اور آدھی پیاز نکال لیں
- فرائنگ پین میں دھنیا، زیرہ، بیسن اور ناریل کو ہلکا سا گرم کر کے پیس لیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، پپیتا، پسی ہوئی پیاز، تلی ہوئی پیاز، لال مرچ اور گرم مصالحہ ملا لیں
- تیار کیے ہوئے مصالحے کے دو حصے کر لیں۔ ایک حصے کو قیمے میں ڈالیں اور ساتھ ہی ایک انڈا شامل کر کے اچھی طرح ملائیں
- اس قیمے کو بیس سے پچیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ تین انڈوں کو ابال لیں لیکن خیال رہے کہ زیادہ سخت نہ ہونے پائیں
- قیمے کے کوفتے بنا کر درمیان میں انڈا رکھ کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں اور فریج میں رکھ دیں
- مصالحے کے دوسرے حصے کو پین میں تلی ہوئی پیاز کے ساتھ ڈال کر بھونیں اور ساتھ ساتھ دہی شامل کرتے جائیں
- جب مصالحے سے گھی علیحدہ ہو جائے تو اس میں احتیاط سے کوفتے ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں تاکہ کوفتے ٹوٹنے نہ پائیں اور پلٹ کر دوسری طرف سے پک جائیں
- فریش کریم ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھی والے نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ

مرغ نور محل

اجزاء:

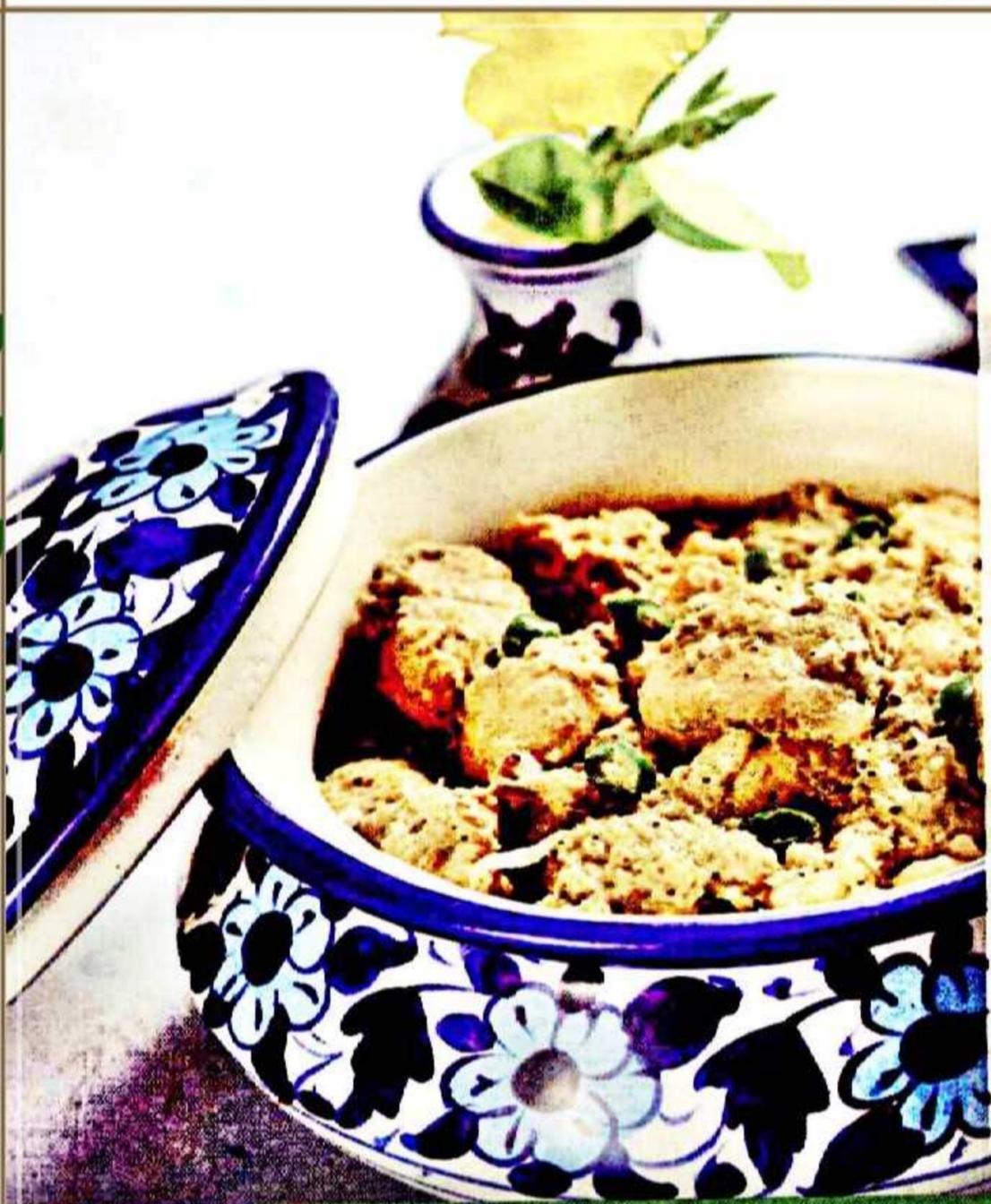
چکن کی بوٹیاں	آدھا کلو	سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
لہسن	تین سے چار جوئے	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد چھوٹی	دہی	آدھی پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- بغیر ہڈی کی چکن کی بوٹیوں کو دھو کر چھلنی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں۔ پیاز، ہری مرچ اور شملہ مرچ کو باریک کاٹ لیں ادرک کے آدھے ٹکڑے کو لہسن کے جوؤں کے ساتھ کچل لیں اور باقی ادرک کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں کٹی ہوئی سبزیوں کو نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- گرائینڈر میں صاف دھلی ہوئی خشخاش اور ناریل کو باریک پیس لیں پھر اسے بلینڈر میں ڈال کر اس میں فرائی کی ہوئی سبزیاں بھی شامل کر دیں۔ دہی کی مدد سے پیس لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں کچلا ہوا ادرک لہسن ڈال کر سنہرا ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں سبزیوں کا پیسٹ ڈال کر ڈھک دیں۔ ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکائیں
- پھر نمک، سفید مرچ اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آخر میں کریم ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن:

اس مزیدار شاہی ڈش کو نان یا چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ   پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ   افراد: تین سے چار کے لئے

بیسن کی روغنی روٹی

اجزاء:

بیسن	تین پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
گندم کا آٹا	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچ
میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- آٹا اور بیسن کو ملا کر چھان لیں اور اس میں نمک اور میٹھا سوڈا ملا لیں، پھر اس میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اسے اتنی دیر ملیں کہ وہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل کا ہو جائے
- دھنیا اور زیرہ توے پر بھون کر کوٹ لیں اور اس کے ساتھ پیاز کو بھی کوٹ لیں، ان کو بیسن میں ڈال کر ساتھ ہی نمک، لہسن، لال مرچ، ہلدی اور قصوری میتھی شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گوندھ لیں، ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- ایک سائز کے پیڑے بنائیں اور اس کی آدھا انچ موٹی روٹی بنا لیں توے کو گرم کر کے درمیانی آنچ پر
- ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے اس کو سنہرا کر لیں یا اوون میں بیک کر لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم روغنی روٹی کو لہسن کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔ چٹنی بنانے کے لئے چار سے چھ جوئے لہسن، آٹھ سے دس ثابت لال مرچیں، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور ایک کھانے کا چمچ ثابت دھنیا لے کر توے پر بھون لیں۔ پھر ان کو گرائینڈر میں پیس کر اس میں آدھی پیالی گرم کیا ہوا ڈالڈا کوکنگ آئل اور حسب ذائقہ نمک شامل کر دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ   پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ   افراد: چار سے پانچ کے لئے

www.paksociety.com

خاص زردہ

اجزاء:

چاول	تین پیالی
چینی	تین پیالی
دودھ	ایک پیالی
کھویا	ایک پیالی
لونگ	تین سے چار عدد
دارچینی	ایک چھوٹا ٹکڑا
چھوٹی الائچی، بادام پستے	حسب پسند
چھوٹے چم چم	حسب پسند
تازہ ناریل	آدھی پیالی
سرخ و سبز اشرفیاں	حسب پسند
کیوڑہ ایسنس	چند قطرے
کھانے کا رنگ (سرخ، سبز، زرد)	چند قطرے
(ڈالڈا) VTF بناسپتی	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر انہیں ابلتے ہوئے پانی میں مکمل گلنے تک ابال لیں (چاہیں تو اس میں چٹکی بھر نمک شامل کر لیں)۔ چھلنی میں ڈال کر پانی نتھار کر رکھ لیں
- بادام پستوں کو باریک کاٹ لیں، ناریل کو کش کر کے رکھ لیں اور الائچی کے دانے نکال لیں۔ اشرفیوں کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- پتیلی میں (ڈالڈا) VTF بناسپتی میں لونگ، دارچینی اور الائچی کے دانے ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں دودھ اور چینی ڈال کر آنچ ہلکی کر دیں اور چمچ چلاتے ہوئے چینی کو اچھی طرح حل کر لیں
- اس میں چاول ڈال کر ملا لیں۔ سرخ، سبز اور زرد رنگ کو علیحدہ علیحدہ پیالی میں دو چمچ پانی میں گھول لیں اور چاولوں پر تھوڑے تھوڑے فاصلے سے ڈال دیں
- اوپر سے کھویا، بادام پستے، چم چم، ناریل اور اشرفیاں ڈال دیں
- کیوڑہ ایسنس چھڑک کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر اس خوش رنگ زردے کو پلیٹ میں نکال لیں اور خاص موقع پر مہمانوں کی تواضع کر کے تعریفیں سمیٹیں۔

تیاری کا وقت:	آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ
افراد:	چار سے پانچ کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان
آج کیا پکائیں؟
1 جمعہ
بیسن کی روٹی اور لہسن کی چٹنی
2 ہفتہ
پنیر والی دال
چکن میکرونی مصالحہ
3 اتوار
چٹپٹی بریانی
لاہوری حلوہ
4 پیر
کیری بھنڈی
پمپکن چکن
5 منگل
لوکی کا رائتہ اور پراٹھے
انڈے ٹماٹر
6 بدھ
اسٹر فرائیڈ چکن ود ویجیٹیبل
اروی کے کوفتے
7 جمعرات
پشاوری چکن پنیر
آلو کریلے
8 جمعہ
مرغ نورمحل
کیری بھنڈی
9 ہفتہ
اسپیگیٹی آملیٹ
جوگو کیک
10 اتوار
دم پخت نرگسی کوفتے
شکر قندی کی کھیر
11 پیر
پالک لوبیا
اٹالین بیف
12 منگل
اسٹر فرائیڈ چکن ود ویجیٹیبل
انڈے ٹماٹر
13 بدھ
اروی کے کوفتے
دم ہانڈی کباب
14 جمعرات
پالک لوبیا
پیری چکن
15 جمعہ
ہرا مصالحہ تکہ
چکڑ چھولے اور پھٹورے
16 ہفتہ
پشاوری چکن پنیر
شکر قندی کی کھیر
17 اتوار
پائے
چکڑ چھولے اور پھٹورے
18 پیر
بیسن کی روٹی اور لہسن کی چٹنی
19 منگل
آلو بڑیاں
مرغ چھولے
20 بدھ
تیکھا مرغ
رشین رائس
21 جمعرات
اٹالین بیف
مشروم اینڈ چیز ڈونٹس
22 جمعہ
برمیز چکن
جوگو کیک
23 ہفتہ
دال بریانی
میکسیکن بریٹوس
24 اتوار
ہرا مصالحہ تکہ
لاہوری حلوہ
25 پیر
گریوی بیف کباب
آلو بڑیاں
26 منگل
نورتن چکن
پزا اسٹک ود چیز ڈپ
27 بدھ
پیزا ٹرائینگل ود دیسی چٹنی
کوکونٹ پرانز ود مینگو ساس
28 جمعرات
بھرے ہوئے ٹنڈے
مرغ چھولے
29 جمعہ
دم ہانڈی کباب
پائن ایپل بیورین
30 ہفتہ
پائے
پھل دار گلگلے
31 اتوار
یونگ کا سالن
رینبو زردہ
43
WWW.PAKSOCIETY.COM

صحت کا خزانہ

صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
میٹھا کدو	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ٹماٹر	دو عدد	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
دہی	ایک پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں
- دہی میں لال مرچ، زیرہ اور ہلدی ملا کر چکن کو اس سے میرینیٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- فرائی کی ہوئی پیاز میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر ٹماٹر ڈال دیں، ہلکی آنچ پر بھونتے ہوئے ان کو اچھی طرح گلا لیں
- اس میں مصالحہ لگا ہوا چکن ڈال کر ملا لیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- کدو کو چھیل کر بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور چکن کو اچھی طرح بھون کر اس میں ڈال دیں
- تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں، ایک پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن اور کدو اچھی طرح گل جائیں

پریزنٹیشن:

باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اسٹر فرائیڈ چکن ود ویجیٹیبل

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	کالی مرچ دردری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سبز شملہ مرچ	ایک عدد
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	زرد شملہ مرچ	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	مشروم	تین سے چار عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	سویٹ کارن	آدھی پیالی
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	زیتون	دس سے بارہ عدد
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	یخنی	دو کھانے کے چمچ
اویسٹر ساس	دو کھانے کے چمچ	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں۔ لہسن کے جوؤں کو کچل لیں، پیاز کو باریک چوپ کر لیں
- سبز اور زرد شملہ مرچ، مشروم اور زیتون کو حسب پسند کاٹ کر اس میں کارن ملا کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں سویا ساس، سرکہ، اویسٹر ساس، چوپ کی ہوئی پیاز، یخنی، سفید مرچ اور لال مرچ ڈال کر ملائیں، اور اس میں چکن کی بوٹیوں کو میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- نان اسٹک فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں، پھر اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن کو ساس سے نکال کر ڈالیں
- تیز آنچ پر ایک سے دو منٹ فرائی کرنے کے بعد اسے لکڑی کے چمچ سے الٹ پلٹ کر اس میں کچلا ہوا لہسن ڈالیں اور چکن کو سنہرا ہونے تک فرائی کر لیں
- آخر میں چکن میں کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر تیز آنچ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں اور ساتھ ہی چکن کا بچا ہوا مصالحہ ڈال کر ملائیں اور کالی مرچ چھڑکتے ہوئے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس مزیدار ڈش کا لطف اٹھائیں۔

اسپیگھیٹی آملیٹ

اجزاء:

اسپیگھیٹی	ایک پیالی	پارسلے	آدھا چائے کا چمچ
انڈے	تین عدد	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
مشرومز	چار سے چھ عدد	فریش کریم	آدھی پیالی
شملہ مرچ	ایک عدد	میدہ	دو کھانے کے چمچ
کُٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ کُٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
بیکنگ کا وقت: چار سے پانچ منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- اسپیگھیٹی کو نمک ملے پانی میں آٹھ سے دس منٹ ابال کر پانی پھینک دیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہادیں
- مشرومز اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ چیز کو کچھ دیر فریزر میں رکھ کر کش کرلیں
- وہائٹ ساس بنانے کے لئے فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اسے چولہے سے اتار لیں
- تھوڑی تھوڑی کریم ڈالتے ہوئے لکڑی کے چمچ سے ملاتے جائیں تاکہ پیسٹ کی شکل میں آجائے۔ اس میں نمک اور کٹی ہوئی لال مرچ ملالیں
- بڑے پیالے میں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملالیں
- پھر اس میں وہائٹ ساس، مشرومز اور شملہ مرچ ڈال کر ملائیں۔ ابلی ہوئی اسپیگھیٹی کو چکنی کی ہوئی شیشے کی بیکنگ ڈش میں ڈالیں
- اس کے اوپر انڈے کا مکسچر ڈالیں اور کش کیا ہوا چیز پھیلا کر ڈال دیں۔ آخر میں ڈالڈا اولیو آئل، پارسلے اور اجوائن چھڑک کر مائیکرو ویو اوون میں رکھ دیں
- چار سے پانچ منٹ کے بعد اوون سے نکال لیں اور پانچ منٹ رکھ کر اس کے سلائس کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

اس آملیٹ کو چلی گارلک ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

پائن ایپل بیویرین (Pineapple Bavarian)

اجزاء:

انناس	ایک ٹن (400 گرام)
انناس کی جیلی	دو پیکٹ
اسٹرابیری جیلی	آدھا پیکٹ
فریش کریم	ایک پیکٹ
چینی	تین کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- انناس کو ٹن سے نکال کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور اس میں موجود سیرپ کو محفوظ کرلیں
- پیالے میں دو پیالی ابلتا ہوا پانی ڈال کر اس میں انناس کی جیلی ڈالیں اور اسے اچھی طرح ملائیں۔ اس کو ٹھنڈی کرلیں لیکن خیال رہے کہ جمنے نہ پائے
- جیلی ٹھنڈی ہوجائے تو اس میں آدھی پیالی ٹن سے نکالا ہوا سیرپ شامل کردیں
- دوسرے پیالے میں آدھی پیالی ابلتے ہوئے پانی میں اسٹرابیری کی جیلی ڈال کر ملائیں اور اسے جمنے رکھ دیں
- کریم کو صاف ستھرے خشک پیالے میں نکالیں اور دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ کر خ ٹھنڈا کرلیں
- پھر اس میں چینی ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اسے پھینٹ لیں
- جیلی جمانے والے سانچے میں سب سے پہلے تہہ میں تھوڑے سے انناس کے ٹکڑے ڈالیں اور اس کے اوپر انناس کی تیار کی ہوئی جیلی کی آدھی مقدار پھیلا کر ڈال دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ جیلی سیٹ ہوجائے
- بقیہ جیلی میں کریم، انناس کے ٹکڑے اور لیموں کا رس ڈال کر پھینٹیں اور سانچے میں سیٹ کی ہوئی جیلی کے اوپر ڈال دیں
- اس کو اچھی طرح ٹھنڈا ہونے اور سیٹ ہونے کے لئے آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

سانچے کو الٹ کر نکال لیں اور اوپر سے اسٹرابیری جیلی کے ٹکڑوں اور انناس کے ٹکڑوں سے سجا کر پیش کریں۔

کیری بھنڈی

اجزاء:

بھنڈی	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
کیری	ایک چھوٹی	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	ایک گٹھی
لہسن	دو سے تین جوئے	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- بھنڈیوں کو دھو کر کاغذ پر پھیلا کر خشک کر لیں اور اس کے سرے اور ڈنٹھل کاٹ کر ان میں چیرا لگا لیں
- پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کیری کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اس میں لہسن، زیرہ باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ناریل ملا لیں
- ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے ان مصالحوں کی چٹنی پیس لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے بھنڈیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر کڑاہی میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں، اور اس میں تیار کی ہوئی چٹنی اور نمک ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو فرائی کی ہوئی بھنڈیاں ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم تازہ چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

روٹی کا سالن

اجزاء:

روٹیاں	چار سے پانچ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ٹماٹر	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، روٹیوں (گھر کی بنی ہوئی) کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ٹماٹر کے موٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں
- پھر اس میں ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں، اور اس میں لال مرچ، ہلدی اور ٹماٹر ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس کو اچھی طرح بھونیں اور روٹی کے ٹکڑے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں ایک پیالی پانی ملا لیں اور اسے روٹیوں پر ڈال دیں
- زیرے کو بھون کر کوٹ لیں اور گرم مصالحے کے ساتھ سالن کے اوپر چھڑک دیں
- ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں۔ اسے زیادہ دیر تک نہ پکائیں ورنہ دہی جذب ہو کر سالن خشک ہو جائے گا

پریزنٹیشن:

اس آسان اور ہلکی پھلکی ڈش کو اچار کے ساتھ گرمیوں کی دوپہر میں کھانے پر پیش کریں۔

www.paksociety.com

چکن چلی اسٹیک

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	موزریلا چیز	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چیڈر چیز	چار کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	آلو	ایک عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	گاجر	ایک عدد
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	مٹر	آدھی پیالی
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	سوئیٹ کارن	آدھی پیالی
چلی آئل	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
چینی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر درمیان سے کاٹ لیں، پھر ہر اسٹیک کے بیچ میں اس طرح سے چیرا لگائیں کہ وہ علیحدہ نہ ہو
- چلی آئل بنانے کے لئے چھ سے آٹھ ثابت لال مرچوں کو توے پر ہلکا سا بھون کر کچل لیں اور اسے ایک پیالے میں رکھ کر اس پر آدھی پیالی گرم ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں۔ رات بھر رکھ کر آئل چھان لیں
- چار کھانے کے چمچ چلی آئل میں نمک، ادرک لہسن، سفید مرچ، چینی، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر ملا لیں اور اسٹیک کے دونوں طرف برش سے اچھی طرح لگا لیں
- آلو اور گاجر کو کش کر لیں۔ فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں کش کی ہوئی سبزیاں کارن اور مٹر کے دانوں کو نمک اور تھوڑی سی سفید مرچ چھڑک کر ڈھک دیں۔ چار سے پانچ منٹ بعد سبزیوں کا اپنا پانی خشک ہونے پر پین سے نکال لیں
- ان سبزیوں کے ٹھنڈا ہونے پر اس میں کش کیا ہوا چیز ملائیں اور ہر اسٹیک کے درمیان میں بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ چلی آئل ڈال دیں۔ ایک اسٹیک کو رکھ کر ایک منٹ کے لئے سینکیں
- پھر آنچ تیز کر کے ایک کھانے کا چمچ چلی آئل چھڑکیں تو شعلہ اوپر آئے گا اور اس سے اسٹیک اوپر سے بھی ایک منٹ میں پک جائے گا
- یا اگر چاہیں تو پلٹ کر تیز آنچ پر سینک لیں لیکن ہر اسٹیک کو ڈیڑھ سے دو منٹ سے زیادہ نہیں پکانا ہے۔ یہ اسٹیک بنانے کا صحیح طریقہ ہوتا ہے۔ میرینیٹ کر کے رکھنے سے چکن گل جاتا ہے اور پھر اسے زیادہ دیر پکانے سے اسٹیک سخت اور خشک ہو جاتا ہے

پریزنٹیشن:

گرم گرم اسٹیک کو گرل پین سے نکال کر فوراً پیش کریں۔

انڈے ٹماٹر

اجزاء:

انڈے	چار سے چھ عدد	خشک دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	تین عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کے چمچ	سیاہ زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
دہی	آدھی پیالی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں، انڈوں کو ابال کر چھیل لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- ادرک لہسن، نمک، دو باریک کٹی ہوئی پیاز، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی، دہی اور ٹماٹر کو اچھی طرح ملا کر رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- ٹماٹر کا تیار کیا ہوا مصالحہ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ جب ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اچھی طرح بھون لیں
- انڈوں کو درمیان سے کاٹیں۔ دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں سیاہ زیرے کو فرائی کر کے اس میں انڈے فرائی کر لیں اور سالن میں شامل کر دیں
- ایک پیالی پانی ڈال دیں اور اچھی طرح ملائیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ابلے ہوئے چاول اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔ سلاد کے لئے پیاز، ٹماٹر اور کھیرا ایک ایک عدد لے کر باریک کاٹ لیں اس میں باریک کٹی ہوئی دو ہری مرچیں اور تھوڑا سا کٹا ہوا ہرا دھنیا ملا دیں لیموں کا رس چھڑک کر استعمال کریں۔

پنیر والی دال

اجزاء:

چنے کی دال	آدھی پیالی	ٹماٹر	دو عدد
مونگ کی دھلی دال	ایک چوتھائی پیالی	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مسور کی دال	ایک چوتھائی پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
کاٹیج چیز	ایک پیالی	سفید زیرہ بھنا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- تینوں دالوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ گرم پانی میں بھگو کر رکھیں پھر انہیں ابال کر گلا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں کاٹیج چیز کے ٹکڑوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی کڑاہی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا بھونیں
- ٹماٹر ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے اتنی دیر بھونیں کو ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں اور تیل علیحدہ ہو جائے
- اس بھنے ہوئے مصالحے کو دال میں شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں اور حسب پسند پانی ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر رکھ کر اس میں نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا شامل کر دیں
- کاٹیج چیز کے فرائی کیے ہوئے ٹکڑے ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی بنی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

اٹالین بیف

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	تلسی کے پتے	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	خشک پارسلے	ایک چائے کا چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ
اجوائن پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے انڈر کٹ گوشت کا ثابت ٹکڑا لے لیں اور اسے اچھی طرح دھو کر چھلنی میں خشک کرنے رکھ دیں
- سب سے پہلے اٹالین ڈریسنگ بنالیں، ایک بوتل میں نمک، کالی مرچ، لہسن کا پاؤڈر، اجوائن، تلسی اور پارسلے ڈال دیں۔ پھر اس کے اوپر سرکہ اور ڈالڈا اولیو آئل ڈالیں اور بوتل کو خوب اچھی طرح ہلا کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیں
- پین میں تین پیالی پانی ڈال کر اس میں تیار کی ہوئی ڈریسنگ ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب ابال آنے لگے تو اس میں گوشت کا ٹکڑا ڈال کر ڈھک دیں۔ اتنی دیر پکائیں (ویسے تو اس گوشت کو رات بھر پکایا جاتا ہے) کہ گوشت گلنے پر آجائے
- پھر آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گوشت ریشہ ریشہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گارلک بریڈ یا ابلی ہوئی اسپگیٹی کے ساتھ پیش کریں۔

پالک لوبیا

اجزاء:

پالک	ایک کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
سفید لوبیا	ایک پیالی	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد	ثابت لال مرچ	پانچ سے چھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- لوبیا کو ڈیڑھ پیالی گرم پانی میں بھگو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں اور لہسن کے جوؤں کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پالک کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابال لیں پھر پانچ منٹ کے لئے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں۔ پھر باریک کاٹ کر چھلنی میں رکھ دیں
- پین میں بھگوئی ہوئی لوبیا، ہلدی، ایک کٹی ہوئی پیاز اور پسی ہوئی لال مرچیں ڈال کر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں
- پھر پالک اور نمک ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ تمام چیزیں اچھی طرح گل جائے۔ لکڑی کی ڈوئی یا چمچ سے تھوڑا گھوٹ لیں
- علیحدہ سے کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کرلیں۔ زیرہ، ثابت لال مرچیں اور کٹے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ اچھی طرح سنہرے ہو جائے
- یہ بگھار پالک پر ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی بنی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ دوپہر کے کھانے پر لطف اٹھائیں۔

دم ہانڈی کباب

اجزاء:

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
گائے یا بکرے کا گوشت	آدھا کلو	بھنے چنے	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	سونف	ایک کھانے کا چمچ
پیاز کچی پسی ہوئی	آدھی پیالی	خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی	پپیتا	دو کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچ	آٹھ سے دس عدد	دہی	آدھی پیالی
ثابت دھنیا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر بوٹیاں کاٹ لیں اور ان کو ہلکا ہلکا کچل کر رکھ لیں۔ لال مرچ، دھنیا، زیرہ، سونف، خشخاش اور ناریل کو توے پر ہلکا سا بھون لیں اور گرائینڈر میں باریک پیس لیں
- پسے ہوئے مصالحے میں ادرک لہسن، چنے، پپیتا، کچی اور تلی ہوئی پیاز ملا کر پیس لیں اور اس میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ملا لیں
- یہ مصالحہ گوشت میں اچھی طرح لگا کر رکھ دیں۔ پین کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال دیں اور اس پر پھینٹا ہوا دہی ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بھونیں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے دہی کا پانی خشک ہونے تک دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ہانڈی کباب کو ڈش میں نکال ہرا مصالحہ اور لیموں چھڑک کر حسب پسند پراٹھا یا پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن میکرونی مصالحہ

اجزاء:

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چکن	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
میکرونی	ایک پیکٹ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھولیں اور دو پیالی پانی کے ساتھ ابالنے رکھ دیں۔ آدھا گھنٹہ پکانے کے بعد جب چکن گلنے پر آ جائے تو ہڈیوں سے گوشت علیحدہ کرلیں اور یخنی (آدھی پیالی) کو محفوظ کرلیں
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور ثابت لال مرچوں کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، ہلدی، سفید زیرہ اور چکن ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ بعد اس میں ابال کر رکھی ہوئی میکرونی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- لمبائی میں کٹی ہوئی ہری مرچیں، یخنی اور لیموں کا رس ڈال کر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر لیموں کے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔

لوکی کا رائتہ

اجزاء:

لوکی	ایک کلو	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
دہی	دو پیالی	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	چینی	ایک کھانے کا چمچ
		ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- لوکی کو صاف دھو کر کش کرلیں لہسن کے جوؤں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کش کی ہوئی لوکی کو درمیانی آنچ پر چھپلے ہوئے فرائنگ پین میں ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک کرلیں، چولہے سے اتار کر اچھی طرح ٹھنڈا کرلیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ اور چینی ڈال کر اچھی طرح ملالیں۔ پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے لوکی شامل کرلیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں زیرہ، لہسن اور لال مرچوں کو سنہری فرائی کر کے رائتے پر بگھار لگادیں

پریزنٹیشن:

گرمیوں میں اس صحت بخش رائتے کا پراٹھوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

چکڑ چھولے اور پٹھورے

اجزاء:

سفید چنے	آدھا کلو	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ثابت مونگ	آدھی پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ	یخنی	چار پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: چالیس سے پچاس منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- اس ڈش کو خاص لاہوری طریقے سے بنانے کے لئے پائے کی یخنی درکار ہوتی ہے۔ جس کے لئے ایک گائے کے پائے کو آٹھ سے دس پیالی پانی میں ابالیں اور ابال آنے پر اوپر جمع ہونے والا جھاگ نکال دیں۔ پھر اس میں موٹی کٹی ہوئی دو پیاز اور دس سے بارہ ثابت کالی مرچیں ڈالیں اور ایک صاف ستھرے ململ کے کپڑے میں ایک کھانے کا چمچ ثابت دھنیا اور ایک کھانے کا چمچ سونف ڈال کر پوٹلی بنالیں اور پائے میں ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ یخنی آدھی رہ جائے تو اسے چولہے سے اتار کر چھان لیں
- چنوں کو دھو کر چار پیالی گرم پانی میں میٹھا سوڈا ڈال کر بھگو کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر انھیں پین میں ڈال کر ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر سوڈا والا پانی پھینک دیں چنوں میں ادرک لہسن، لال مرچ اور پسا ہوا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تیار کی ہوئی یخنی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- ثابت مونگ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ گرم پانی میں بھگو کر رکھیں پھر اسے چھولوں میں ڈال دیں
- جب چھولے اچھی طرح گل جائیں تو انھیں لکڑی کے چمچ سے اتنا گھوٹیں کہ مونگ مکمل حل ہو جائے، پھر اس پر کالی مرچ اور قصوری میتھی چھڑک دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور زیرہ ڈال کر سنہری فرائی کریں اور چھولوں پر بگھار لگادیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار چکڑ چھولوں کا پٹھوروں اور سلاد کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

پٹھورے بنانے کے لئے:

ڈیڑھ پیالی پانی میں آدھی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل اور نمک ملائیں اور اس میں 400 گرام میدہ اور 100 گرام چاول کا آٹا تھوڑا تھوڑا کر کے شامل کریں اور نرم گوندھ لیں۔ فلنگ کے لئے ایک پیالی مسور کی دال میں ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ، ایک سے دو ثابت لال مرچ ڈال کر خشک بھون کر گرائینڈ کرلیں اور اس میں ایک چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ملالیں۔ گندھے ہوئے آٹے کے پیڑے بنا کر ان کے درمیان میں ایک چائے کا چمچ فلنگ ڈالیں اور ہتھیلی سے دبا کر پیڑے کو پھیلا کر پوری کی شکل میں لے آئیں۔ کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر چار سے پانچ منٹ گرم کر کے پٹھوروں کو ڈیپ فرائی کرلیں۔

مصالحہ بھرے ٹنڈے

اجزاء:

ٹنڈے	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	دو سے تین عدد
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ہلدی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پیاز، ٹماٹر، ہری مرچیں اور ہرے دھنیے کو باریک کاٹ لیں۔ سفید زیرے کو بھون کر کوٹ لیں
- ٹنڈوں کو درمیان سے کاٹ کر تیز چاقو کی مدد سے احتیاط سے گودا نکال لیں اور اس کو ایک پیاز کے ساتھ ملا کر پیس لیں
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس مکسچر کو اتنی دیر بھونیں کہ اس کا پانی خشک ہو جائے، پھر اس میں حسب ذائقہ نمک، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- اس مکسچر کو ٹھنڈا کر کے ٹنڈوں کے ایک حصے میں بھریں اور دوسرے حصے سے بند کر کے دھاگے سے لپیٹ کر اچھی طرح بند کر دیں
- فرائینگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ان ٹنڈوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں بقیہ پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں، اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر گل جائیں۔ ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر ابال آنے دیں اور اس میں فرائی کئے ہوئے ٹنڈے ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر ٹنڈے گلنے تک پکائیں، پھر قصوری میتھی ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اروی کے کوفتے

اجزاء:

اروی	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	آدھی پیالی
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	بھنے ہوئے چنے	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ٹماٹر	دو عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- اروی کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور دس سے بارہ منٹ کے لئے ابال لیں
- پھر چھان کر نکال کر ایک ایک اروی کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر ہلکا سا دبا دیں
- دھنیا اور زیرے کو بھون کر کوٹ لیں اور کٹی ہوئی لال مرچ اور آدھا چائے کا چمچ ہلدی کے ساتھ میدے میں ملا لیں۔
- نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ بنا لیں
- ایک پیاز کو پیس لیں اور ایک پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ چنے اور خشخاش کو باریک پیس لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم رکھیں اور ارویوں کو میدے کے آمیزے میں لتھیڑ کر سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں، پھر اس میں لہسن اور پسی ہوئی پیاز ڈال کر بھونیں
- پیاز کی رنگت سنہری ہونے لگے تو اس میں ہلدی، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، چنے اور خشخاش ڈال کر بھونیں
- کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ ایک پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر ابال آنے تک پکائیں
- پھر فرائی کئے ہوئے اروی کے کوفتے ڈال دیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند ابلے ہوئے چاول یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

پنجابی آلو کریلے

اجزاء:

اجزاء	مقدار
کریلے	آدھا کلو
آلو	دو عدد درمیانے
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	دو عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ڈیڑھ چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- کریلوں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور ان پر نمک اور ہلدی لگا کر ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر ان کے پتلے سلائس کاٹ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- دھنیا اور زیرے کو ہلکا سا بھون کر کوٹ لیں، دہی میں نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں
- کریلوں کو تین سے چار مرتبہ سادے پانی سے دھو کر اچھی طرح نچوڑ لیں تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے، پھر کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر کریلوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑاہی میں پیاز کو سنہری فرائی کریں پھر اس میں ٹماٹر ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں فرائی کئے ہوئے کریلے اور آلو کے سلائس ڈال دیں، ایک سے دو منٹ بھون کر اس پر مصالحہ ملا ہوا دہی پھیلا کر ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ آلو گل جائے، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن:

یہ منفرد اور مزیدار سبزی چپاتی کے علاوہ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ بھی مزہ دیتی ہے۔

شکر قند کی کھیر

اجزاء:

شکر قند	ایک کلو
دودھ	چار پیالی
چینی	دو پیالی
چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد
بادام پستے	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- شکر قند کو صاف دھو کر کپڑے سے خشک کرلیں اور توے پر رکھ کر درمیانی آنچ پر سینکنے رکھیں، اوپر سے بڑے سائز کے چین کو الٹ کر ڈھک دیں
- درمیان میں ایک سے دو مرتبہ پلٹ لیں تاکہ جلنے نہ پائے، اچھی طرح سک جائے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر کے چھیل لیں
- دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں
- جب دودھ گاڑھا ہونے پر آجائے تو بھنی ہوئی شکر قند کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں
- دودھ گاڑھا ہو جائے اور شکر قند گل جائے تو اسے کانٹے سے کچل لیں
- پھر اس میں الائچی کے دانے، باریک کٹے ہوئے بادام پستے اور چینی ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھیں اور اتنی دیر پکائیں کہ چینی کا پانی خشک ہو جائے اور کھیر کی رنگت سنہری ہو جائے

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پیالے میں یا مٹی کے کونڈے میں نکال کر خوب اچھی طرح ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

اجزاء:

مونگ پھلی	250 گرام	انڈے	دو عدد		
میدہ	دو پیالی	ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ		
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد		
چینی	ڈیڑھ پیالی	مارجرین یا مکھن	100 گرام		
دودھ	آدھی پیالی				

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- مونگ پھلی کو صاف خشک توے پر ہلکا سا بھون لیں پھر اس کا باریک سرخ چھلکا نکال لیں۔ گرائینڈر میں پیس لیں (خیال رہے کہ زیادہ باریک نہ ہو)
- چینی کو صاف خشک گرائینڈر میں پیس لیں اور مارجرین یا مکھن کے ساتھ ملا کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں۔ پھر اس میں ایک انڈا ڈال کر پھینٹیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر دو مرتبہ چھان لیں، پھر اس میں مونگ پھلی، پسی ہوئی الائچی اور ونیلا ایسنس ڈال کر ملائیں
- پھر اس میں چینی کا مکسچر ڈال کر گوندھ لیں۔ بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے اس میں یہ مکسچر اچھی طرح پھیلا کر لگا دیں۔ اور اوپر سے پھینٹے ہوئے انڈے سے برش کر دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں۔ کیک کو ایک گھنٹے کے لئے اوون میں رکھ دیں، اوپر سے سنہرا ہونے پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

ٹھنڈا ہونے پر اس زبردست کیک کے ٹکڑے کاٹ کر شام کی چائے پر پیش کریں اور چاہیں تو ایئر ٹائٹ ڈبے میں بند کر کے تین سے چار دن کے لئے محفوظ بھی کیا جا سکتا ہے۔

برمیز چکن

اجزاء:

چکن	ایک کلو	ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچ	آٹھ سے دس عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	بھنے چنے	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	خشخاش	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
دہی	ایک پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے صاف دھو کر رکھ لیں اور پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ چنے، خشخاش اور کالی مرچوں کو ملا کر پیس لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز اور ثابت لال مرچیں ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- پھر پیاز اور مرچوں کو نکال کر ہاتھ سے چورا کر لیں
- اسی پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں چکن اور ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں۔ پھر ٹماٹر کا پیسٹ اور دہی پھینٹ کر ڈال لیں
- آخر میں پسے ہوئے مصالحے، چورا کی ہوئی پیاز، لال مرچیں اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی، چکن دہی کے پانی اور ٹماٹر کے پیسٹ میں ہی گل جاتا ہے

پریزنٹیشن:

اسے گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

محترمہ سعدیہ عبدالستار کا تعارف

محترمہ سعدیہ عبدالستار کو کھانے پکانے سے بے انتہا دلچسپی ہے وہ دیسی اور بدیسی کھانوں کے نت نئے پکوان بناتی ہیں آج ان کی آزمودہ برمیز چکن کی یہ ریسیپی ملاحظہ کیجئے۔ امید ہے یہ مختلف ذائقہ آپ سب کو بھی بھائے گا۔

ڈالڈا کا دسترخوان
RECIPE CONTEST
ریڈرز کلب کے ممبران اور ڈالڈا کا دسترخوان کے تمام قارئین کے لئے اس مرتبہ خاص کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ جس میں آپ ہمیں نت نئے چائنیز کھانوں کی تراکیب بھیجیں اور نہ صرف ڈالڈا کی جانب سے انعام پائیں بلکہ آپ کی ترکیب کو پاکستان کے سب سے زیادہ شائع ہونے والے کوکنگ میگزین، ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہوگا۔
تو جلدی کیجیے، اپنی ترکیب خوشخط لکھ کر اپنے مکمل نام، پتے اور فون نمبر کے ساتھ ہمیں 15 اگست 2014 تک بھجوادیں!
نوٹ: اس کونٹیسٹ کے نتائج آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے نومبر کے شمارے میں دیکھ سکیں گے۔
ڈالڈا ایڈوائزری سروس
فون (ٹول فری): 0800-32532
پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

7 روزہ بیوٹی پلان

چند مشوروں پر دیجئے دھیان

سات روزہ بیوٹی پلان شاید آپ نے سنا ہو 60 اور 70 کی دہائی میں۔ رنگ گورا کرنے کا دعویٰ اسی طرح کیا جاتا تھا مگر اب لڑکیاں بہت کم ہی ایسے کرشماتی مظاہروں پر یقین کرتی ہیں۔ سمجھدار لڑکیاں جان چکی ہیں کہ رنگت گوری کرنے سے کہیں بہتر ہے کہ آپ کی جلد داغ دھبوں سے پاک، تازہ دم اور قدرتی رعنائی لئے ہوئے ہو۔ گرمیوں کا موسم طویل بھی ہوتا ہے اور قدرے تکلیف دہ بھی، پہلے تو توجہ دینی پڑتی ہے صحت و تندرستی پر تا کہ کوئی وبائی یا موسمی انفیکشن نہ ہو اور جسم میں پانی کے ساتھ ساتھ نمکیات کی بھی کمی نہ ہونے پائے اور اس کے بعد باری آتی ہے گھریلو چٹکلوں، نسخوں اور ان ٹوٹکوں کی کہ یہی کئی مسائل کا حل ہو سکتے ہیں۔

پہلے دن

ایک قاش پپیتے کی لیں اور اسے بلینڈ کر لیں۔ ایک چھوٹے نرم تولئے کو نیم گرم پانی میں ڈبو کر نچوڑ لیں اور چہرے کا پہلے میل کچیل صاف کر لیں خاص کر ناک کی جلد اور رخساروں کے گرد اس طرح ملائم ہاتھوں سے رگڑیں جیسے ابٹن ملا کرتی ہیں۔ اس سے چہرے کے عضلات میں اینٹھن ختم ہوگی اور خون رواں ہوگا پھر پپیتا لگا کر 10 منٹ تک چھوڑ دیں اس پھل کے انزائم جلد کو نمی پہنچائیں گے۔ چہرے پر نکھار آجائے گا۔

دوسرے دن

جب آپ دن کے وقت چہرے کی کلینزنگ کریں تو ارتعاش پیدا کرنے والا برش استعمال کر لیا کریں مگر جس کا فائبر بہت سخت نہ ہو اس برش کی مدد سے چہرے کی صفائی بھی ہوگی۔ حرکت بھی ہوگی اور خون کی روانی سے چہرے پر سرخی کی لہر آئے گی۔ اگر آپ کام کرتی ہیں تو لنچ بریک میں صرف 15 منٹ اپنی ذات کے لئے مخصوص کیجئے۔ خاموش رہیے، آرام کیجئے اور آنکھیں بند کر کے قیلولہ فرمالیجئے اور اگر ممکن ہو تو سفید ٹشو پیپر ٹھنڈے پانی میں بھگو کر پپوٹوں پر چند سیکنڈ کے لئے رکھ لیں جدید سسٹم پر کام کرتے ہوئے آنکھوں پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں چنانچہ اپنی بینائی کی حفاظت ضرور کیجئے۔

• گھر جا کر شاور لیتے وقت Epsom Salt (یہ میگنیشیم سلفیٹ سے تیار کردہ آمیزہ ہوتا ہے) انگلستان میں Epsom کے مقام پر قدرتی شکل میں ملنے والا آمیزہ ہے اسے نہانے کے پانی میں ½ کپ ملا لیا جائے تو پورے بدن کے خون کی گردش ہوتی ہے اور گھر پہنچتے ہی وقفے وقفے سے پانی ضرور پئیں۔

تیسرے دن

• دو کھانے کے چمچ شہد میں ایک لیموں کا عرق اور تھوڑا سا زیتون کا تیل چٹکی بھر شکر میں ملا کر چہرے اور گردن پر لگا لیں۔ 10 منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں۔ نرم ہاتھوں سے جب آپ چہرہ رگڑیں گی تو جلد کے مردہ خلئے جھڑیں گے اور رنگت نکھرے گی۔

• دو ٹی بیگز خواہ وہ استعمال شدہ ہوں فریزر میں چند منٹ رکھ کر یخ ٹھنڈا کر لیجئے۔ جب قابل برداشت ہو جائیں تو انہیں آنکھوں کے پپوٹوں پر رکھ کر آرام کریں۔ 7-6 منٹ بعد یہ اپنی ٹھنڈک کھو دیں گے۔ کیفین آنکھوں میں خون کی روانی کو فعال رکھتی ہے۔

دن کے ختم ہوتے ہی چہرے کی کلینزنگ پیٹرولیم جیلی کی مدد سے کریں۔

چوتھے دن

• جسمانی تھکن اتارنے کے لئے خواہ آپ نیم گرم پانی سے نہاتی ہوں آخر میں ٹانگوں پر ٹھنڈا پانی انڈیل لیا کریں۔ تازہ دم ہو جائیں گی۔

• جبڑوں کو Pinch کیا کریں۔ جیسے کبھی نچلے جبڑے کو مروڑا، کبھی رخساروں پر چٹکی بھری تا کہ جلد میں لچک آسکے۔

• گھر کا تیار شدہ ماسک ہی بہترین انتخاب ہو سکتا ہے۔ ایک کھیرا بلینڈ کر کے دہی ایک کھانے کے چمچ میں ملا دیں اور 15 منٹ تک اسے لگا رہنے دیں۔ اس سے جلد کی پرت بھی اترے گی اور قدرتی چکنائی بھی مہیا ہوگی۔ باقی دوپہر کے کھانے کے ساتھ دو چار قتلے کھیرے کھانا نہ بھولیں۔ یہ ڈائٹ آپ کی قوت مدافعت میں اضافہ کرے گی۔

پانچویں دن

• نہاتے وقت باتھ روم میں Loofah کا استعمال ضرور کریں۔ گردن اور کمر، ٹانگوں، بازوؤں اور خاص کر پیروں کی مردہ جلد کو علیحدہ کرنے اور نکھار کے لئے بہت ضروری ہے۔

• جسم کا کوئی ایسا حصہ مثلاً کہنیاں یا انگلیوں کے اطراف یا پیروں کی سیاہ پڑتی جلد کے نکھار کے لئے ایک لیموں کے دو حصے کریں۔ آدھا حصہ پانی میں نچوڑ کر پی لیں اور باقی آدھے حصے پر شکر (باریک چینی نہیں) چھڑک کر ان خاص حصوں پر ملیں۔ لیموں کا گودا تک استعمال کر لیں۔ یہ کھلے مساموں کو کھول کر گہرائی تک صفائی بھی کرے گا اور یہ بہترین ٹونر (Toner) بھی ہے۔

چھٹے دن

• ملک کلینزر بہترین کلینزر ہے۔ اگر تیار شکل میں دستیاب نہیں تو تازہ دودھ میں تھوڑا سا پانی ملا کر پتلا کر لیں اور اس محلول کو روئی کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ تھوڑی دیر بعد ٹشو سے پونچھ لیں اس کے بعد کسی اچھے فیس واش سے چہرہ دھو لیں۔

• ایک کھانے کے چمچ شہد اور 3 چائے کے چمچ زیتون کا تیل ایک پیالے میں یکجان کر لیں یہ قدرتی موئسچرائزر ہے۔ خشک جلد والی خواتین اسے استعمال کر کے بہتر نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔

• آدھے لیموں پر شکر کے علاوہ نمک چھڑک کر بھی چہرے، گردن اور پیروں کے سیاہ دھبے دور کیے جا سکتے ہیں۔

ساتویں دن

• صبح جب آپ بیڈ ٹی لیا کرتی ہیں اسی وقت اپنی Eye Cream یا موئسچرائزر کو فریج میں رکھ دیں۔ جب یہ اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے تو اسے استعمال کر لیں۔ 10 منٹ تک لگا رہنے دیں اور انگلیوں کی مدد سے آہستگی سے مساج کر لیں۔

• ایک چائے کے چمچ بیکنگ سوڈا کو لیموں کے چند قطروں اور تھوڑے سے پانی میں ملا کر کلینزنگ کر لیں۔ یہ چہرے، بازوؤں، پیروں اور ہاتھوں کے لئے بہترین کلینزر ہے۔ بیکنگ سوڈا حسن کی افزائش اور ملائم جلد کے لئے بہترین جزو ہے۔

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/Rs.1650 میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

1

2

3

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name	______________________	نام
Address	______________________	پتہ
	______________________	
Phone No	____________ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	تحفہ
Email	______________________	ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک/بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 2nd،210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6

0800-32532

ابٹن ہے مہکار دلہن کی

یہ نرمی، نکھار اور خوشبو کا احساس جگاتا ہے

صدف آصف

دلہن کی ہاتھوں میں بجتی چوڑیوں کی کھنک، ہاتھوں پر رچی مہندی کی لالی اور وجود سے اٹھتی ابٹن کی مسحور کن مہک، یہ ساری چیزیں مل کر ایک عام لڑکی کو خاص ہستی بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ قدیم زمانے سے شادی اور ابٹن کا چولی دامن کا ساتھ چلا آرہا ہے، یہ ہلدی، جو کا آٹا، تیل اور کھلی وغیرہ سے تیار کردہ ایک دیسی مرکب ہوتا تھا، جو ابٹن کے نام سے جانا جاتا تھا۔ خواتین اسے جلد کی دیکھ بھال، نرمی، نکھار اور خوشبو کا احساس جگانے کے لیے استعمال کرتی چلی آرہی ہیں۔

بدلتے وقت کے ساتھ بھی ابٹن کی اہمیت کم نہیں ہوئی بلکہ یہ جدت کے ساتھ فیس واش کریم، ٹیوب، صابن وغیرہ کی شکل میں ڈھل کر منظر عام پر آگیا، کئی اقسام کے ابٹن بازار میں با آسانی دستیاب ہیں۔ اس کے باوجود دیسی اجزاء کی مدد سے بنائے گئے ابٹن کی افادیت اب بھی اپنی جگہ پر مسلم ہے، اب بھی مایوں کی دلہن کو ہلدی والے ابٹن میں چنبیلی کا تیل ملا کر لگانے کا رواج قائم ہے۔

یہاں دلہنوں کے لیے چند منفرد اقسام کے ابٹن بنانے کے طریقے بتائے جارہے ہیں۔

شاداب ابٹن

ایک کپ بیسن، چار چمچے ہلدی، دو چمچے کینو کا پاؤڈر (کینو کے چھلکے سکھا کر باریک پاؤڈر بنائیں) دو چمچے صندل پاؤڈر ساری چیزوں کو یکجان کر کے ایک بوتل میں رکھ لیں، جب بھی استعمال کرنا ہو، حسب ضرورت مقدار نکال کر اس میں اتنا دودھ ملائیں کہ وہ گاڑھا آمیزہ سا بن جائے، چند قطرے تیل ملا کر لڑکیاں شادی سے پندرہ دن قبل چہرے یا ہاتھ پیروں پر متعدد بار یہ ابٹن لگائیں۔ چند دنوں کے استعمال سے ہی جلد پر واضح فرق نظر آنے لگے گا، چہرے کی دلکشی میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔

قدیم ابٹن

ابٹن بنانے کے لیے ایک کپ بیسن، ایک چمچ ہلدی، ایک چمچ چنبیلی کا تیل، آدھا کپ عرق گلاب۔ تمام اجزاء کو ملا کر اچھی طرح سے مکس کر کے، دلہنوں کے ہاتھ پیر اور چہرے پر ملنے سے دوران خون تیز ہونے کے ساتھ ہی جلد کی خوبصورتی اور چمک میں اضافہ ہوتا ہے۔

چاولوں کا ابٹن

یہ ابٹن نارمل جلد والی دلہن لگا سکتی ہے۔ حساس جلد والی لڑکیاں پہلے کلائی پر لگا کر چیک کریں، پھر چہرے پر اس کا استعمال کریں۔ ابٹن کے استعمال سے چند دنوں ہی میں جلد نرم و ملائم ہو جائے گی، سیاہی ختم ہو جائے گی۔ ایک کپ دودھ میں، چوتھائی کپ چاول بھگو کر پندرہ منٹ رکھ دیں، اب اس کو باریک پیس لیں، اس مرکب میں چند قطرے تیل کے ملا کر اچھی طرح سے یکجان کریں۔ ابٹن کو دلہن کے چہرے اور گردن پر نرمی سے ملیں، اس ابٹن کی خاص بات یہ ہے کہ یہ دیسی فیس پالش، کلینزر اور اسکرب کا کام بھی کرتا ہے۔ ابٹن لگاتے وقت دھیان رکھئے جلد پر رگڑنا نہیں ہے، نرمی سے ایک بار مساج کر کے چھوڑ دینا ہے، سوکھنے پر منہ دھولیں۔

دلہن کا ہربل ابٹن

لیموں کا رس ایک چمچ، دہی آدھا کپ، اورنج جوس ایک چمچ ان اشیاء کو ایک پیالے میں ڈالیں، اب تین چمچے بیسن ملا کر یکجان کریں۔ چہرے اور گردن پر پندرہ منٹ لگا کر مساج کریں۔ دلہن شادی سے ایک مہینے قبل سے اس ابٹن کو لگانا شروع کردے، جلد کی خوبصورتی اور تازگی کے لیے یہ ایک بہترین دیسی نسخہ ہے۔

خاص، انڈین عروسی ابٹن

دلہن کے چہرے پر ایک انوکھا نکھار لانے کے لیے ابٹن کا یہ قدیم نسخہ بہت کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

بادام دو چمچے (پسا ہوا)، کاجو دو چمچے (پسا ہوا) پستہ ایک چمچ (پسا ہوا) کریم، ایک چمچ، عرق گلاب دو چمچے، بیسن ایک چوتھائی کپ، لال مسور کی دال ایک چوتھائی کپ (پسی ہوئی)، گلیسرین، آدھا چمچ، شہد آدھا چمچ، دودھ حسب ضرورت۔ تمام اجزاء کو مکس کریں، اب اتنا دودھ ملائیں کہ گاڑھا سا آمیزہ بن جائے، ابٹن تیار ہے۔ دلہن کو ملنے سے اس کی جلد میں نکھار اور رنگت میں گلابی پن گھل جائے گا۔

نتھ، کوکا، لونگ کچھ بھی پہنئے

لشکارے مارتی جایئے

درخشاں فاروقی

دنیا بھر کی خواتین کان اور ناک چھدواتی ہیں۔ برصغیر ہندو پاک میں ناک چھدوانے کی ریت اور رسم زیادہ مقبول ہے البتہ یہ رواج نہیں۔ پہلے پہل صرف دیہاتوں میں مائیں بچپن ہی سے لڑکیوں کے کان چھدوا کے کالے ڈورے اور بالیاں پہنا دیتی تھیں۔ لڑکیاں ذرا قد نکالتیں تو ناک بھی چھدوا کے کیل یا کوکا پہنا دیتیں یا پھر چھوٹی سی بالیاں یوں ایک نازک سا زیور ان کی شخصیت کا پرتو بنا رہتا۔ وہاں دیہاتوں میں اب بھی دونوں سروں سے ناک چھدوانے اور کان بھی تین سے چار جگہ سے چھدوانے اور ان میں ننھی منی سی بالیاں پہننے کا رواج عام ہے۔ تھر میں خواتین ناک کے تینوں حصوں کو چھدواتی ہیں اور ان میں چاندی کے زیور پہنے رہتی ہیں۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ شہری معاشرت میں بھی ناک چھدوانے اور Nose Pins پہننے کا رجحان عام ہوگیا۔ کچھ عرصے سے اعلیٰ تعلیم یافتہ اور ماڈرن خواتین یہ زیور پہننا پسند نہیں کرتیں لیکن پھر بھی نوجوان لڑکیوں کی بڑی تعداد ہیرے کی لونگ پہننا پسند کرتی ہیں۔ شادیوں میں نتھ پہننے کا روایتی رجحان آج بھی متوسط طبقے میں نمایاں ہے۔ ماڈرن گھرانوں میں لونگ زیادہ پسند کی جاتی ہے یا پھر چھوٹے سائز کی نتھنی۔

جیسے جیسے زمانہ جدت اختیار کرتا جا رہا ہے ویسے ویسے ناک اور کان چھیدنے کے طریقوں میں بھی جدت آتی گئی۔ ایک وقت میں نوکدار اشیاء سے ناک اور کان چھید کر اس میں جانوروں کی ہڈیوں سے بنے زیورات پہنے جاتے تھے، پھر ایک وقت آیا جب سوئی کی مدد سے ناک کان چھید کر ان میں دھاگہ ڈالا جانے لگا۔

پھر مشین اور گن سے چھدوانے کا یہ عمل تنقید کا نشانہ بنا اور کہا جانے لگا کہ حفظان صحت کے اصولوں کا خیال رکھتے ہوئے یہ کام نہیں کیا جاتا اس طرح ہیپاٹائٹس پھیلنے کا اندیشہ بڑھ گیا ہے۔ اگر کسی کے خون میں جراثیم موجود ہوں گے تو اگر یہ سوئی یا گن اسٹریلائز نہیں کی جاتی تو بیماری پھیلنے کے امکانات بڑھیں گے۔

ناک اور کان ضرور چھدوائیں لیکن تسلی کر لیں کہ جہاں سے آپ چھدوا رہی ہیں وہاں صاف ستھرے آلات کا استعمال ہو رہا ہے سب سے پہلے پوائنٹ پر نشان لگائیں جہاں چھیدنا ہو وہاں اسپرٹ یا اینٹی سیپٹک کے ذریعے اس جگہ کو صاف کریں اگر کوئی غلط جگہ پر چھید دے تو جلد سوج جاتی ہے، سرخ ہو جاتی ہے یا پھر سر درد بھی ہو سکتا ہے اور اس جگہ پیپ پڑ جاتی ہے۔ بہتر ہے کہ ڈرماٹولوجسٹ سے رابطہ رکھا جائے اور انہی لوگوں کی خدمات حاصل کی جائیں جن کے پاس لائسنس موجود ہو۔

مختلف ثقافتیں اور ناک کے زیور

پنجاب میں دلہنوں کے سنگھار میں جہاں دیگر لوازمات کا ہونا ضروری ہے وہیں ماموں جان کے گھر سے آئی ہوئی نتھ پہننے کا قدیم رواج چلا آ رہا ہے۔ یہ نتھ اب مشورے کے ساتھ بڑے سیٹ کے ڈیزائن کے مطابق بنوائی جاتی ہے۔ نتھ کا وزن چند ماشے ہوتا ہے تاکہ دلہن بھاری زیور اور قیمتی ملبوسات کے ساتھ کئی گھنٹے تک آرام سے بیٹھ سکے۔

• کراچی اور گرد و نواح کے علاقوں میں ہندوستان سے یہاں منتقل ہونے والے کنبوں میں بھی نتھ پہنانے کا رواج ہے مگر یہ ایک سے ڈیڑھ اور کبھی دو انچ کی چوڑی نما ہوتی ہے، جس کے اطراف دو ننھے منے جگمگاتے نگینے ایک منی سی زنجیر کے ساتھ اسے سہارا دیے رہتے ہیں۔ یہ نتھ بھی دیکھنے میں بہت دلکش معلوم ہوتی ہے۔

• اگر آپ کی شادی طے ہوگئی ہے اور بہت جلد تقریبات کا آغاز ہونے والا ہے تو ناک چھدوانے میں تاخیر نہ کریں۔ اگر خدانخواستہ زخم ہو جائے تو اسے مندمل ہونے میں بھی ڈیڑھ سے دو ہفتے کا وقت درکار رہتا ہے ورنہ بنا نتھ کے دلہن بنئے۔ کیا ایسا منظور ہے۔۔

Baked to Perfection

There's nothing mouth watering than the smell of freshly baked bread. We at Brady's ensure that not only the smell but also the taste is as equally satisfying, by providing you the wholesome experience of all the nutrition's for a healthy being.

info@bradysbread.com
www.bradysbread.com

Brady's
The Nourishing Taste of Scott Baking

آیئے یوگیوں کی بیٹھک میں...

مگر پہلے فن یوگا کی تشریح تو سمجھئے

فن یوگا سمندر کی طرح وسعت رکھتا ہے۔اس کی گہرائیوں کی طرح محیط و بسیط فن ہے۔اس فن کی اپنی ایک الگ دنیا ہے۔ ماہرین اسے مختلف درجات میں تقسیم کرکے 6 لیولز اور 6 راستوں میں تقسیم کرتے ہیں اور ہر راستہ اپنی انفرادیت رکھتا ہے۔ یہ راستے ہمیں فن یوگا سے وابستہ انسانی جسم اور پاک روحانی صلاحیتوں کو سمجھتے ہوئے فطرت کے قریب کرتے ہیں۔

فن یوگا سے وابستہ ابتدائی دو لیولز 3 ہزار سے زائد جسمانی ورزشوں پر مشتمل ہیں جبکہ تیسرا لیول سانس، رنگ و روشنیوں، مقناطیسیت یعنی ممنوں، ارتکاز توجہ و عوامل بینی پر مشتمل ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کو حیرت ہو یہ جان کر کہ ان تینوں لیولز پر مشتمل جسمانی و روحانی ورزشوں کی صورت میں ڈاکٹریٹ کا کورس بھی ہوتا ہے جس کی تکمیلی مدت ایک سلجھے ہوئے دماغ کے لئے کم از کم 6 سال تک ہے اور یقین کریں کہ ایلو پیتھک اور ہومیو پیتھک کی طرح پھر دیگر دواؤں کی ضرورت خال خال ہی پڑتی ہے۔

یوگی حضرات اپنی چھ بیٹھکوں یعنی بیٹھنے کے انداز اپنا کر اپنی مشقوں کو پورا کرتے ہیں ہم یہاں نیم پدم آسن Half Lotus Posture کا ذکر کر رہے ہیں۔

1۔نیم پدم آسن

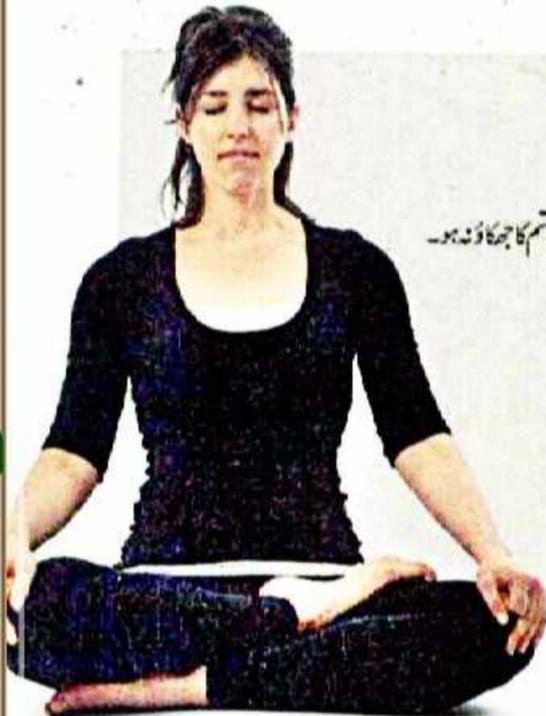
طریقہ کار!

دونوں پیروں کو باہم ملا کر سامنے کی جانب پھیلاتے ہوئے بیٹھ جائیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی مدد سے دائیں پیر کو اس طرح موڑیں کہ دایاں ہاتھ دائیں ٹانگ کے گھٹنے پر دباؤ ڈالے رہیں اور بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا پنجہ پکڑ کر اٹھائیں اور پنچے کو بائیں ران کے جوڑ کے ساتھ ملا کر رکھیں۔اب دوسرے یعنی بائیں پیر کو بجائے اوپر اٹھانے کے اس طرح سمیٹ کر رکھیں کہ بائیں پیر کی ایڑی دائیں کولہے کے جوڑے کے ساتھ لگ کر رہے اور بایاں پیر دائیں پیر کے نیچے رہے۔ بالکل اس طرح جیسے آلتی پالتی مار کر بیٹھتے وقت نیچے پیر کی حالت ہوتی ہے۔ پیروں کی یہ حالت درست کرنے کے بعد کمر اور گردن کو ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ کے متوازی یا سیدھا رکھیں۔اب دونوں ہاتھوں کی کلائیوں کے جوڑوں کو بالترتیب دائیں اور بائیں گھٹنوں پر اس طرح رکھیں کہ انگلیاں آپس میں بندش پیدا کریں جبکہ کلائی سے کندھوں تک کہنیاں بالکل سیدھی ہونی ضروری ہیں۔اسی حالت میں سانس کا اخراج و اندراج یعنی ناک سے لمبا اور گہرا سانس لے کر منہ سے خارج کرنے کا عمل جاری رکھیں اور 3 سے 6 منٹ تک قیام کریں۔اس کے بعد آہستگی سے جسم کا تناؤ ختم کرکے پیروں کو سامنے ابتدائی حالت میں لا کر چند سیکنڈ وقفہ دیں اور پھر وہی عمل بائیں پیر کو دائیں ران کے جوڑ کے ساتھ ملا کر رکھتے ہوئے اور دائیں پیر کو آلتی پالتی والے انداز میں سمیٹتے ہوئے اس طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے وقفے کے ساتھ انجام دیں۔

احتیاطی تدابیر:

- دوران ورزش مستقل گہرے اور لمبے سانس لے کر منہ سے خارج کریں۔
- ہاتھوں کی کلائیوں کے جوڑ دونوں گھٹنوں پر اور کہنیاں کندھوں سے سیدھی ہونی چاہئیں نیز گردن، کمر اور ریڑھ کی ہڈی ایک دوسرے سے متوازی ہوں یعنی دوران ورزش ان میں کسی قسم کا جھکاؤ نہ ہو۔

فوائد:

- ایسے افراد جن کے جسمانی پٹھے لچک دار نہ ہوں اور جوڑ سخت ہوں ان کے لئے یہ ورزش بہت مفید ہے۔
- ہر عمر کی خواتین کے لئے بھی نہایت موزوں اور فائدہ مند آسن ہے۔
- ٹانگوں کی قوت بڑھتی ہے اور پھر آپ میلوں پیدل چلئے پیروں میں دکھن کا احساس اور تھکن نہیں ہوتی۔
- رانوں کے پٹھے لچکدار ہو جاتے ہیں اور کولہوں کے جوڑ توانا ہو جاتے ہیں۔

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

کوکنگ ایکسپرٹ شیلو خان سے گفتگو

سندھی کڑھی اور ڈھوکلے جن کی خاص پہچان ہیں

Savoury Pancake

Alo Bonday

Dhoklay

شاہین ملک

شیلو خان سیر مام کی تعریف پر پورا اترنے والی ہستی ہیں۔ یوں تو آپ نے ڈالڈا کا دسترخوان میں ٹیلی ویژن کے جانے پہچانے شیفز کے انٹرویوز پڑھے مگر آج کی شخصیت شیلو صحیح معنوں میں ورسٹائل ہیں۔ وہ گھر سے کھانے پکا کر نامی گرامی ریستورانوں کے آرڈرز بھی مہیا کرتی ہیں، ذاتی طور پر چھوٹے پیمانے پر سبزیوں کی مختلف ڈشز بنا کر تقسیم کرتی ہیں۔ ایک این جی او کے فلاحی منصوبے سے بھی وابستہ ہیں اور اپنے شوہر کے ساتھ گلوکاری بھی کرتی ہیں اور یہ فنکار جوڑی شیلو اور مسعود خان کے نام سے غزل کے شائقین کے لئے اجنبی نہیں ہے۔

''کوکنگ اور سنگنگ ان میں مشغلہ کیا ہے اور روزگار کیا ہے یعنی آپ کا تعارف کیسے مکمل ہوگا؟''

''کوکنگ میرا شوق اور جنون ہے جبکہ گانا میری آمدنی کا ذریعہ۔ اس طرح ان دونوں کے ساتھ رہ کر میری شخصیت ایک تاثر بنتی ہے''۔

''اور پکانے میں آپ کی مہارت کن کھانوں میں دکھائی دیتی ہے؟''

''خاص کر انڈین اسٹائل کے سبزیوں کے اسنیکس، ان میں مونگ کی دال کے ڈھوکلے، آلو بونڈے، وڑا پاؤ چٹنی کے ساتھ، کچھ موسمی سبزیاں اور سندھی کڑھی وغیرہ زیادہ پسند کئے جاتے ہیں''۔

''اپنی تیار کردہ کونسی ڈش خود آپ کو اچھی لگتی ہے؟''

''میں نے کبھی اس انداز سے سوچا ہی نہیں، جو میرے بچے اور شوہر کھا رہے ہوتے ہیں وہی میں بھی کھا لیتی ہوں ہاں البتہ گاجر، ٹینڈے اور لوکی اتنے شوق سے نہیں کھاتی، مولی اور گاجر ملا کر پکاتی ہوں اس کے آرڈر بھی ملتے ہیں۔ گھر میں بھی سب کھاتے ہیں میں گاجر ہٹا کر مولی کھا لیتی ہوں''۔

''شیلو جیسا کہ شادی سے پہلے آپ مذہبا ہندو رہیں تو کیا سبزی ہی کھایا کرتی تھیں؟''

''نہیں... نہیں ہم گوشت بھی کھا لیتے تھے۔ امی گائے کا گوشت پسند نہیں کرتی تھیں بس اس کا پرہیز کرتے تھے۔ اس وقت سے اب تک حلیم اور نہاریاں شوق سے کھاتے رہے''۔

''آپ کویت سے پاکستان منتقل ہوئیں، اپنے گانے اور بیکنگ کے کیریئرز سے متعلق بھی کچھ بتایئے؟''

''ہماری فیملی کوئی چالیس برس کے لگ بھگ کویت میں رہی۔ وہاں 22 برس تک میں نے بطور بینکر کام کیا تھا اور سنگرز کا ایک گروپ بنایا ہوا تھا جو ہندوستان اور پاکستان کے قومی دنوں اور تہواروں کے موقع پر مختلف کنسرٹس کرتا تھا۔ مسعود بھی اسی گروپ میں غزل گاتے تھے۔ اس طرح ہماری اولین ملاقات بھی اسی طرح فنکشنز میں ہوئی۔ میں اس وقت فلمی و غیر فلمی گیت بھی گاتی تھی۔ شادی کے بعد ہم دونوں نے غزلیں گانا شروع کیں اور پاکستان منتقل ہو گئے کیونکہ مسعود کی فیملی یہاں منتقل ہو رہی تھی اور میں بھی اپنے دونوں بیٹیوں کو پاکستان یعنی ان کے ابا کے آبائی وطن کی ایک بھرپور شناخت دینا چاہتی تھی۔ میں نے پاکستانی سے شادی کی تھی اب یہی میرا وطن بن گیا۔ اپنی امی اور بہنوں سے ملنے ہر دوسرے برس بھارت جاتی ہوں مگر وطن تو اب یہی ہے۔ پورے پاکستان میں ہر جگہ کنسرٹس کئے باہر امریکہ بھی گئے۔ پی ٹی وی پر لائیو شو بھی کئے اور دوسرے چینلز پر بھی گئے بلکہ ایک دور وہ بھی تھا جب ہمیں پاکستانی پریس نے پاکستانی جگجیت اور چترا سنگھ تک لکھ دیا''۔

''تجارتی بنیاد پر کھانا پکانے کے لئے آپ کے پاس مددگار بھی ہوں گے؟''

''صرف دال سبزی یا گوشت دھونے دھلانے اور برتن دھونے کے لئے ایک مددگار ہے باقی گروسری خریدنے، سبزیاں کاٹنے، پکانے، مصالحے پیسنے یا خریدنے کی اور پھر صحیح مقررہ پیمانوں اور ان کے ساتھ اپنے اسٹیمر میں اسٹور کرنے کی مکمل ذمہ داری میری اپنی ہے۔ اسی لئے میں بڑی دعوتوں یا زیادہ مقدار میں کھانوں کا آرڈر نہیں لیتی۔ کام بس اتنا ہی کرتی ہوں جتنا اپنے آپ سے سنبھل سکے کیونکہ NGO کی ٹریژرر بھی ہوں اور سیکریٹری بھی تو دن کا کچھ حصہ اس کے لئے بھی وقف کرنا اخلاقی ذمہ داری ہے''۔

''یہ کون سی این جی او ہے اور کیسے منصوبے پیش نظر رکھتی ہے؟''

''اس کا نام Connect ہے اور آج سے چار سال پہلے جب سیلاب آیا تھا تب اندرون سندھ سے 6 گاؤں ہم نے گود لے لئے تھے ان کے گھر تعمیر کرنا، سولر پاور کی فراہمی، واش رومز، اسکول، کلینک اور دیگر سہولتوں کے ساتھ نئی زندگی کی شروعات میں ان کی مدد کی گئی۔ اب ہمارے پاس 11 گاؤں ہیں جہاں پانی کا مسئلہ تھا تو ہینڈ پمپس لگوائے گئے۔ ڈاکٹر طلعت پاشا اس این جی او کی روح رواں ہیں اور ماشاءاللہ اب تو اسے بین الاقوامی سطح پر بھی اچھی شہرت اور شناخت مل گئی ہے شروع میں ہم 7 خواتین تھیں اب ایگزیکٹو ممبرز اور ڈونرز کی تعداد بڑھ گئی ہے''۔

''آپ کے بارے میں ایک انکشاف ہوا تھا کہ آپ کراچی کے کچھ ریستورانوں میں اپنی ڈشز بنا کے دے رہی ہیں کچھ تفصیل اس کی بتایئے؟''

''کراچی کے کوئل کیفے اور چند دوسرے ریستورانوں نے میری خدمات حاصل کی ہوئی ہیں۔ میں اس موقع پر اپنے شوہر مسعود خان کو یہ کریڈٹ دوں گی کہ وہ میرے مشاغل میں میری خاطر خواہ مدد کرتے ہیں اور اس لئے میں بھی ان کا خاص خیال رکھتی ہوں میں ان ہی کے لئے پاکستان آئی اور یہیں میرے دونوں کیریئرز پروان چڑھے۔ میرا بیٹا فراز لودھی انگریزی تھیٹر اور میوزک میں دلچسپی رکھتا ہے اس کا ڈرامہ شکاگو پاکستان بھر میں سراہا گیا اور آج کل مختصر دورانیے کی فلم بنا رہا ہے۔ اس لئے بہت سے مسائل کے باوجود پاکستان مجھے عزیز ہے۔ چند ایک بار یہاں سے چلے جانے کو بھی دل چاہا مگر میرا بیٹا اور شوہر یہیں رہنا چاہتے ہیں۔

عید کا پرفیکٹ مزا
شان بریانی کی وسیع رینج سے ملا

شان ریسپی بلینڈ ایکسپرٹ کے پاس ہے بریانی کی سب سے بڑی رینج
تو بنائیں عید کا ہر دن اسپیشل، شان بریانی کی وسیع رینج کے ساتھ جس میں شامل ہیں

اسپیشل بمبئی بریانی | بریانی | پلاؤ بریانی | سندھی بریانی | ملائے چکن بریانی | فش بریانی

اپنے آپ کو تین الفاظ میں بیان کریں

مجھے اس بات پر یقین ہے کہ میں ایک اچھی بیٹی، ایک عمدہ شیف اور ایک بہترین ماں ہوں۔

ان تین میں سے آپ کے لئے سب سے زیادہ مشکل کردار کون سا رہا ہے؟

بے شک اپنی اولاد کے لئے سب سے اچھی ماں بننا۔ میں نے ہمیشہ سے یہی مانا ہے کہ ایک ماں اور اس کے بچے کا رشتہ ہر حقیقت، ہر معمول اور ہر روایت سے بڑھ کر ہے۔ مامتا دل اور دماغ کی ایک مسلسل جنگ ہے۔ میں اپنے بچوں کو کبھی ہاں اور کبھی نہ کہنے کی جدوجہد کرتی رہی۔ وہ دن بھی تھا جب میں نے پگھل کر اپنے بچوں کی ہر بات مانی جبکہ وہ جیسے جیسے بڑے ہوتے گئے، میں سخت ہوتی گئی۔ مجھے لگتا ہے کہ ایک اولاد بننا اولاد پالنے سے کافی آسان کام ہے۔ اس کے علاوہ کھانے کے لئے میرے جنون نے مجھے ایک شیف بنا دیا۔ تاہم میری زندگی کا سب سے مشکل مرحلہ ایک ماں بننا رہا ہے۔

شیف شائے
کسی بھی چیلنج سے ڈرنے کا No چانس!

اپنے بچوں کے بارے میں کچھ بتائیں۔ ان کی پرورش میں آپ کے لئے سب سے زیادہ فکر کی کون سی بات تھی؟

میرے بچے میری آنکھوں کے تارے ہیں۔ میری زندگی ان کے آنے سے جھوم اٹھی۔ ہر چیز ان ہی کے گرد گھومتی تھی۔ ان کے بچپن سے لے کر آج تک کے سالوں نے مجھے مکمل طور پر ایک مختلف انسان بنا دیا۔ میں اپنے آپ کو بہتر طور پر پہچاننے لگی۔ ایک شیف ہونے کی حیثیت سے میرے لئے حفظانِ صحت کی ہمیشہ اہمیت رہی ہے جبکہ بچوں کی پرورش ایک بالکل مختلف معاملہ ہے۔ میں اس بات کا خاص خیال رکھتی ہوں کہ کچن میں کام کرتے وقت میں ایک صاف ایپرن پہنوں، میرے ناخن چھوٹے ہوں، کچن کاؤنٹر خشک رکھوں، جراثیم سے پاک برتن استعمال کروں اور جاتے ہوئے ان کو دھو کر رکھ جاؤں۔

تصور کریں کہ میں اپنے بچوں کے ساتھ کیسی ہوں گی؟ یہ ایک سخت معمول ہے لیکن اس پر میں نے آج تک سمجھوتہ نہیں کیا۔

آپ اس مسئلے اور اس سے وابستہ دیگر مسائل سے کیسے نبرد آزما ہوتی ہیں؟

میں نے سیکڑوں ایسے کھانے بنائے ہیں جن میں 40 الگ اشیاء استعمال ہوتی ہیں، تو میں اپنے بچے کی پیدائش پر بھی اچھی طرح تیار تھی۔ میں اپنی شیف ہونے کی مہارت اور صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہوئے اپنے بچوں کی صحت کا خیال رکھتی ہوں جیسے پابندیء وقت کا نظام اور صفائی۔ میں خاص طور پر اپنے بچوں کے کپڑوں کی صفائی، کمرے کی صفائی، ان کے لئے کھانا بنانے اور ان کے کھانے کے برتنوں کو اینٹی بیکٹیریل ڈش واشر سے دھونے کی ذمہ داری خود اٹھاتی ہوں۔

اس کے علاوہ میں آج بھی گھریلو ٹوٹکے اور روایتی ترکیبوں کی بڑی پرستار ہوں۔ مثال کے طور پر یہ کافی دلچسپ بات ہے کہ صدیوں سے جراثیم سے لڑنے والا نیم، حال ہی میں ایک ڈش واشنگ بار میں جدید طریقے سے شامل کیا گیا ہے۔ میں ذاتی طور پر سمجھتی ہوں کہ ایسی جدت ہم جیسی مصروف خواتین کے لئے بہترین ہے جو اپنے خاندان کی صحت کا خیال رکھنے کے لئے اعلیٰ معیار سہولت کے ساتھ چاہتی ہیں۔

آپ اپنی پیشہ ورانہ اور ذاتی زندگی کے درمیان توازن کیسے رکھتی ہیں؟

بالکل ویسے ہی جیسے تھائی کھانے میں کھٹے میٹھے اور نمکین ذائقوں میں توازن پیدا کیا جاتا ہے۔ تھوڑی بہت ترتیب سے بہترین نتائج حاصل کیئے جا سکتے ہیں۔

پروفیشنل لائف میں آج کل کیا ہو رہا ہے؟

میرے کوکنگ شوز جاری ہیں اور آپ بہت جلد مجھے ایک کوکنگ شو میں جج کے طور پر بھی دیکھیں گے۔ میری 101 ریسیپیز مکمل ہو گئی ہیں اور اب میں ایک پبلشر کی تلاش میں ہوں۔

اپنی فینز کے لئے آخر میں کوئی متاثر کن الفاظ؟

اپنے اوپر بھروسہ رکھیں اور سب کچھ کر دکھائیں۔ آپ جو بھی کرنا چاہتی ہیں، اس میں سب سے بہتر ہونے کی آرزو کریں اور دوسری خواتین کی حوصلہ افزائی کریں۔ اچھا کھائیں اور صحت مند رہیں کیونکہ آپ اپنے خاندان کا دل ہیں۔

جھرنوں کے لہجے میں باتیں کرتی وادیاں

وادیٔ کونش اور وادیٔ لیپہ خوش رنگ نظارے پیش کرتی ہیں

اللہ تبارک وتعالیٰ نے پاکستان کے شمالی علاقہ جات کو قدرتی حسن سے مالامال کرتے وقت بڑی فیاضی سے کام لیا ہے۔ یہاں کیا نہیں ہے دریا، جھیلیں، سمندر، فلک بوس پہاڑ، ہریالی اور بے پناہ قدرتی حسن سیاحوں کے لئے پرکشش مقامات ہیں۔

ضلع مانسہرہ بھی ایسے ہی فطرتی نظاروں سے بھرا پڑا علاقہ ہے۔ مانسہرہ کے شمال میں دیامیر اور کوہستان، جنوب میں ایبٹ آباد مغربی حصے میں سوات، شمال مشرق میں بٹگرام اور مشرق میں آزاد کشمیر کی وادی نیلم ہے۔

مانسہرہ کو شمالی علاقہ جات کا دروازہ کہا جاتا ہے۔ شاہراہ ریشم بھی اسی ضلع سے گزرتی ہے جو چین کے صوبے سن کیانگ کے شہر کاشغر سے شروع ہوتی ہے اور ہنزہ، نگر، گلگت، داسو، بشام، بٹگرام، ہری پور اور مانسہرہ سے ہوتی ہوئی حسن ابدال کے مقام پر جی ٹی روڈ سے ملتی ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے سیر و سیاحت کے صفحات پر آپ وادی کاغان، ناران، شوگراں اور جھیل سیف الملوک کا ذکر پڑھ چکے ہیں۔ آج مانسہرہ کی وادی کونش کا تعارف حاصل کرتے چلیں۔

مانسہرہ کے شمال میں اسلام آباد سے 150 اور مانسہرہ سے 50 کلومیٹر کے فاصلے پر واقع یہ وادی نہایت سرسبز و شاداب ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ یہاں کیسری رنگ کے پہاڑ اور صنوبر کے درخت آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ راستے میں بل کھاتی ندیاں اور سانپ کی طرح بل کھاتی سڑکیں ایسا لگتا ہے ہمارے ساتھ ساتھ قدم ملا کے چل رہی ہیں۔

آڑو، نارنگی اور سیبوں کے وہ رنگ اور ذائقے جو آپ نے کراچی اور لاہور میں نہ چکھے ہوں یعنی اگر درجہ اول سے بھی بڑھ کر کوئی درجہ ہوتا تو مانسہرہ کے ان پھلوں کو دیا جاتا۔ یہاں جائیے تو کشمش، خوبانی، انجیر اور شہد کی سوغات لے کر لوٹئے گا۔

موسم گرما میں جہاں رات کے وقت لحاف اوڑھنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ اگر سردیوں کے موسم میں کوئی یہاں جائے تو برف سے ڈھکے پہاڑ اور جھیل کے علاقے سے گزرتا ہوا دریا جسے مقامی لوگ دریائے کونش کہتے ہیں اس کا برفیلا پانی بھی قدرت کا شاہکار معلوم ہوتا ہے۔ یہ دریا اس وادی کی دلکشی اور بھی دوچند کر دیتا ہے۔

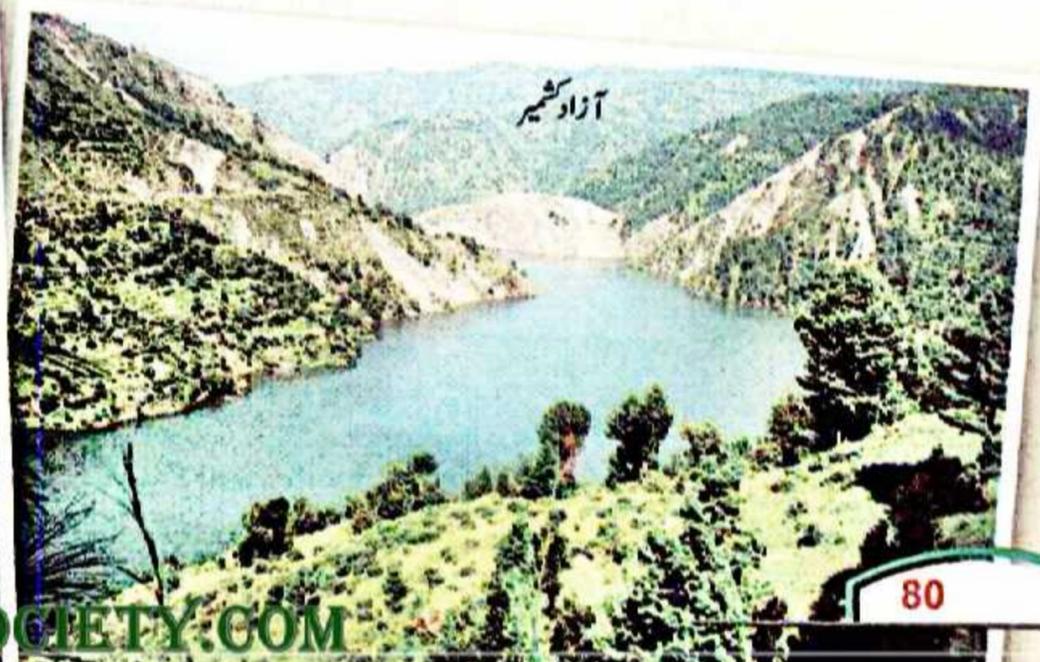
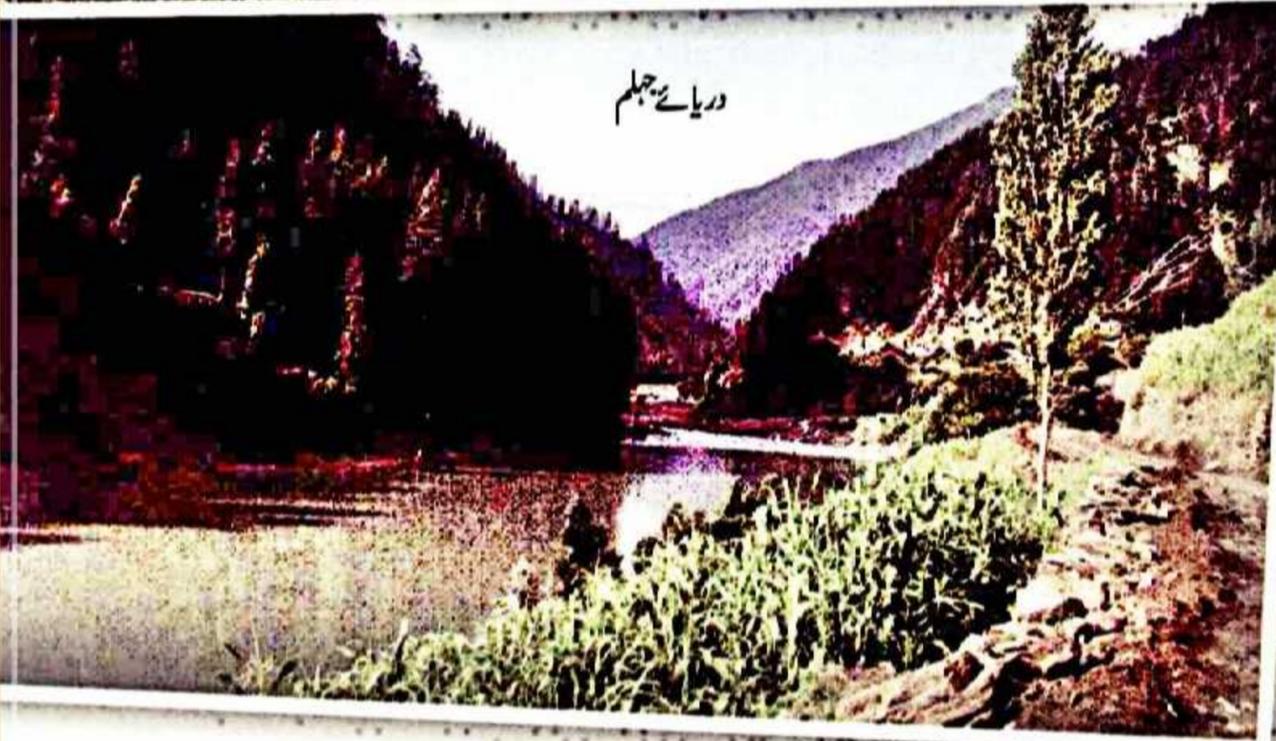
جغرافیائی لحاظ سے یہ خوش قسمتی ہے کہ وادی کے گرد و نواح میں جنگلات، پہاڑ اور خوبصورت بل کھاتے ندی نالے غرضیکہ کیا نہیں ہے۔

شاہراہ قراقرم کے دونوں جانب واقع اس وادی کے مشرق میں درہ بھوگڑ منگ، مغرب میں گاؤں کھبل، اوگی، شیر گڑھ اور تربیلا کے

شاہراہ قراقرم

آزاد کشمیر

کمرٹ

دریائے جہلم

مقامات ہیں۔ مانسہرہ شہر میں ہزارہ یونیورسٹی ہے۔ آج پاکستان کے ہر بڑے شہر میں مانسہرہ کے افراد روزگار کی غرض سے مقیم ہیں۔ یہ لوگ اس قدر صحت افزا مقام کو چھوڑ کر جس گرمی اور گھٹن والے بڑے شہروں میں آئے ہیں یہ تصور کرتے ہی ان بے چارے لوگوں پر رحم آتا ہے۔ اگر ہماری حکومتیں مقامی سیاحت اور صنعتوں کو فروغ دیں، وہاں تعلیم اور روزگار کے مواقع پیدا کریں تو بڑے شہروں پر آبادی کا بوجھ بھی کم ہوگا اور یہ جنت نظیر وادیاں سوئٹزرلینڈ اور کینیڈا کی مانند سیاحوں کی توجہ بھی حاصل کرلیں گی۔

وادی لیپہ... سیاحوں کی منتظر وادی

اسلام آباد سے 143 کلومیٹر دور، آزاد جموں و کشمیر کی سب سے زیادہ دلآویز اور مسحور کن یہ وادی اب تک نگاہوں سے اوجھل کیوں رہی۔ یہاں جنگلی حیات، قدرتی جھیلیں، گنگناتی آبشاریں، معدنیات اور صنوبر و چیڑ کے درخت موجود ہیں۔

یہ وادی متعدد دیہات پر مشتمل ہے جن میں لیپہ، ریشیاں، داؤ خان اور چھانانیاں زیادہ مشہور ہیں۔ اس وادی کی چیری بہت عمدہ رنگ اور ذائقے دار ہے۔ یہاں سیب کی مختلف قسمیں ملتی ہیں جن میں گولڈن، ڈیلیشس، کالا کلو کنگ بہت معروف ہیں۔ لوگوں کا پیشہ زراعت اور بکریاں چرانا ہے۔ گھروں کے باہر کچن گارڈننگ کا عام رواج ہے۔ شلجم یہاں خوب اگائے جاتے ہیں۔ مقامی خواتین انہیں سکھا کر سال بھر کے لئے محفوظ کرلیتی ہیں۔

لیپہ ویلی میں داخل ہونے کا راستہ مظفر آباد کے مغرب میں 67 کلومیٹر کے فاصلے پہ 1674 میٹر بلند ریشیاں کا علاقہ بھی دل موہ لیتا ہے۔ یہاں دریائے جہلم کی شوریدہ لہریں آپ کو مبہوت کرکے رکھ دیں گی۔

وادی کے قلب میں لیپہ گاؤں کے ہرے بھرے کھیتوں میں چاول اگائے جاتے ہیں۔ یہاں مکانوں کی تعمیر میں لکڑی کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ گھروں کی بنیادیں بھی لکڑی کے شہتیروں پر رکھی جاتی ہیں۔

وادی لیپا

یہاں جانے کا بہترین وقت مئی تا نومبر ہے۔ چونکہ یہ علاقہ لائن آف کنٹرول کے قریب ہے لہٰذا داخلے کے لئے ہٹیاں بالا میں ڈپٹی کمشنر کے دفتر سے این او سی لینا پڑتا ہے اور اس کے لئے چلتے وقت اپنا اصلی شناختی کارڈ ضرور اپنے ہمراہ رکھئے۔ ریشیاں کی چیک پوسٹ پر تلاشی بھی لی جاتی ہے۔

کنٹرول لائن کے دائیں جانب زیارت کا مقام ہے۔ وادی لیپہ ایک جانب سے تو اتنی قریب ہے کہ لائن آف کنٹرول بننے سے پہلے لوگ یہاں پیدل ہی چل کر وادی نیلم کے راستے مظفر آباد چلے جاتے تھے۔ سردیوں میں ژالہ باری کا لطف اٹھایا جاسکتا ہے مگر ہم بتاتے چلیں کہ شدید برفباری کے دنوں میں 5 ماہ تک زمینی رابطہ منقطع ہوجاتا ہے۔

حال ہی میں ریشیاں سے لیپہ مثل تک سڑکوں کی تعمیر اور قیمتی معدنیات کے ذخائر کے منصوبے کا آغاز کرنے کا اعلان کیا گیا ہے۔ حیرت انگیز کا امر یہ ہے کہ اب تک قیمتی معدنیات کے ذخائر کا علم حکومتوں کو تھا مگر مثل بنانے یا زیرزمین ذخائر کو دریافت کرنے کے ضمن میں کوئی پیش رفت نہیں کی گئی۔ یہ وہی وادی لیپہ ہے جس کے سینکڑوں جوان ارض پاک کی دھرتی کو بچانے کے لئے جام شہادت نوش کرچکے ہیں۔ قدرتی حسن سے مالا مال، یہ حسین شاہکار، دشوار گزار راستوں میں مقید سے ہوکر رہ گئے ہیں۔ اگر یہاں بھی ترقی ہو تو معدنیات کے خزانے کے ساتھ ساتھ سیاحت کے شعبے کو بھی فائدہ ہونے کے امکان کو رد نہیں کیا جاسکتا۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

آپا رس ملائی بنا کر میٹھے دودھ میں ڈال کر پکاتی ہوں لیکن پھر بھی وہ سخت رہتی ہیں، زیادہ دیر پکاؤں تو خراب ہو جاتی ہیں۔
عائشہ ریاض... کوٹری

آپ نے لکھا نہیں کہ رس ملائی ملک پاؤڈر سے بناتی ہیں یا پھر دودھ میں ٹاٹری، لیموں کا رس یا سرکہ شامل کر کے چھینہ تیار کرتی ہیں اور پھر اس سے رس ملائی بناتی ہیں۔ بہرحال اگر ملک پاؤڈر سے بناتی ہیں تو اس میں انڈے کی سفیدی کو پھینٹ کر ملائیں اور میدہ یا سوجی جو بھی استعمال کر رہی ہیں اس کی مقدار کم کرلیں ایک کپ ملک پاؤڈر میں ایک کھانے کا چمچہ بھر کر بنا سپتی گھی ملا لیا کریں۔ کاڑھے ہوئے میٹھے دودھ میں ابال آنے کے ساتھ ہی آنچ ہلکی کرنے کے بعد رس ملائی شامل کریں اتنی دیر پکائیں کہ رس ملائیاں سطح پر آجائیں اور پھول جائیں۔ ٹھنڈی کر کے سرو کریں نیز اس ترکیب میں بیکنگ پاؤڈر بھی شامل کیا جاتا ہے اور اگر آپ دودھ سے چھینہ بنا کر رس ملائی تیار کرتی ہیں تو پھر میٹھے دودھ میں شامل کرنے سے قبل شیرے میں پکائیں۔ ایک کلو دودھ کے چھینے سے تیار کی گئی رس ملائی کے لئے تیار کئے گئے شیرے میں تین سے چار عدد رمضوں کے بیج نکال کر پانی میں پکا کر چھان لیں۔ ان کا پانی تھوڑا تھوڑا شیرے میں شامل کریں اور شیرہ ہلکی آنچ پر پکائیں جھاگ بن جائیں تو اس میں رس ملائی شامل کرلیں اور اتنی دیر پکائیں کہ پھولنے لگیں۔ اب ایک رس ملائی کو سادہ پانی میں ڈال کر چیک کرلیں۔ اگر وہ پانی کی سطح پر رہے تو اس کا مطلب ہے کہ شیرے میں مزید پکانے کی ضرورت نہیں اور پانی کی تہہ میں ڈوب جائے تو تھوڑا مزید پکائیں۔ آخر میں تمام رس ملائیاں سادہ پانی میں بھگو دیں۔ آدھا گھنٹہ بعد نرمی سے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان نچوڑ کر میٹھے دودھ میں شامل کریں۔ ٹھنڈا کرنے کے بعد سرو کریں۔

میرے بال بہت گھنے ہیں اور ان میں ہلکا سا کرل بھی ہے اس لئے میں بہت اچھے ہیئر اسٹائل نہیں بنا سکتی، کوئی بھی ہیئر اسٹائل بنانے سے پہلے بالوں کو سیدھا کرنا پڑتا ہے اور تیار ہونے میں وقت لگتا ہے؟
مریم جاوید... ٹنڈو الٰہیار

پہلے تو یہ طے کرنا ہوگا کہ اچھے ہیئر اسٹائل سے کیا مراد ہے؟ آپ کے لئے اچھا ہیئر اسٹائل وہ ہے جو آپ کے چہرے اور بالوں کی ساخت کے لئے موزوں ہو۔ ہلکے کرل والے بالوں کے لئے پونی ٹیل اور چوٹی بہترین ہیں یہ دونوں اسٹائل گول، بیضوی، ٹرائی اینگل فیس اور انورٹڈ ٹرائی اینگل فیس سب کے لئے موزوں رہتے ہیں۔ آخرالذکر شیپ کے چہروں پر ہلکے کرل والے بال سائیڈ کی مانگ کے ساتھ کھلے رکھے جائیں تو بھی بھلے لگتے ہیں۔ اسی طرح پونی بنا کر اس کو بل دے کر جوڑا بنالیں۔ سر کی پشت پر درمیان سے ذرا اونچا جوڑا درمیانی عمر کی لڑکیوں پر اچھا لگتا ہے جبکہ سلجھے ہوئے بالوں سے سر کی پشت کے درمیان نفاست سے بنایا گیا بن آپ کو پروفیشنل انداز اور چاق و چوبند ہونے کا تاثر دیتا ہے اسے ملٹری بن بھی کہتے ہیں۔ صفائی سے بنایئے اور بوبی پن لگا کر بالوں کی نوکیں نکلنے سے بچنے کے لئے چاہیں تو اس پر ہیئر نیٹ لگائیں یا ہلکا سا ہیئر اسپرے کرلیں۔ اسی طرح پونی ٹیل بنا کر چھوٹی چھوٹی لٹوں کو ایک ایک کر کے ٹوئسٹ کریں اور نوکوں کی طرف سے درمیان کی جانب ٹوئسٹ کرنے کے بعد پن لگا دیں اسی طرح تمام بالوں کو ٹوئسٹ کر کے پن لگالیں اور ہیئر اسپرے کرلیں۔ یہ اسٹائل بھی کرلی بالوں میں کافی آسانی سے تیار ہو جاتا ہے اسے کرلی بن کہتے ہیں دیکھا جائے تو چوٹی سب سے خوبصورت ہیئر اسٹائل ہے اسے بھی آپ مختلف انداز میں بنا کر دیکھیں آپ پر ضرور سوٹ کرے گی۔

آپا ہمارے گھر کے اطراف میں کچھ کچی زمین ہے جہاں پانی وغیرہ اکٹھا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے گھر میں مکھیاں بہت آتی ہیں دیگر مقامات پر تو فنائل وغیرہ چھڑک کر گزارا کرلیا جاتا ہے لیکن جب کھانے کا دسترخوان لگایا جاتا ہے تو وہاں بھی کھانے پر آجاتی ہیں مجھے کیا کرنا چاہئے؟
ماریہ سلطان... حیدرآباد

دسترخوان پر کھانا سرو کرنے سے قبل چھوٹی کٹوریوں میں برف کی چند ڈلیاں رکھ کر ان پر پودینہ کی پتیاں چھڑک دیں اب دیگر اشیاء رکھیں، ہو سکے تو کھانے کی ٹیبل کو نمک کے پانی میں بھگوئے ہوئے ڈسٹر سے صاف کر دیا کیجئے اس طرح بھی اسپر مکھیاں اکٹھی نہیں ہونگی۔ نیز کچی زمین کے نزدیکی حصوں پر ہو سکے تو خشک چونا چھڑکوا دیا کیجئے۔ اس سے بھی مچھروں اور مکھیوں کی افزائش میں بہت حد تک کمی واقع ہوتی ہے۔

آپا ہمارے ہاں چقندر ابال کر پکائے جاتے ہیں اس کی وجہ سے ان کا رنگ اور ذائقہ پھیکے ہو جاتے ہیں جتنا بھی بھون کر پکاؤں ذائقہ نہیں آتا چقندر ابالنے کا صحیح طریقہ بتا دیں؟
آمنہ خلیل... ملتان

اگر کسی کھانے میں چقندر ابال کر شامل کرنا ہوں تو اس کا درست طریقہ یہ ہے کہ ان کے پتوں کو کاٹ کر علیحدہ کر دیں اور چقندر پانی میں کچھ دیر بھگو کر اچھی طرح مل کر صاف دھولیں۔ اب بغیر چھلکا اتارے انہیں ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر ابالیں اس دوران بہت تھوڑی مقدار میں چٹکی بھر میٹھا سوڈا شامل کر دیں۔ درمیانی آنچ پر پکنے دیں یہاں تک کہ گل جائیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھلکا اتار کر قتلے یا سلائس جیسے چاہیں کاٹ لیں اور اپنی پسندیدہ ڈش تیار کرلیں۔ چقندر کی بھرپور غذائیت حاصل کرنے کے لئے بہتر یہی ہوتا ہے کہ بغیر ابالے پکائے جائیں۔ انہیں چھیل کر موٹے کش میں کش کرنے کے بعد کچی سبزیوں کی سلاد میں بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔ لذت اور غذائیت سے بھرپور سلاد تیار ہوگی، اس بات کا

خیال رکھئے کہ سلاد میں چقندر سب سے آخر میں سرو کرتے وقت شامل کئے جائیں اس طرح ان کا رنگ دوسری سبزیوں پر نہیں آئے گا اور سلاد کی خوبصورتی برقرار رہے گی۔

آپا چہرے کی جلد کی نگہداشت کے لئے بازار میں بہت سی مصنوعات دستیاب ہیں لیکن اتنے ہی زیادہ مسائل بھی دیکھنے میں آتے ہیں۔ کیا ان کا استعمال اس کی وجہ ہے یا پھر ہم ان کے انتخاب میں غلطی کرتے ہیں واضح کردیجئے اور درست نگہداشت کا طریقہ بھی بتادیں۔ عائشہ مختار... مظفر گڑھ

آپ کی بات کسی حد تک درست ہے اول ان معنوں میں کہ بے شمار مصنوعات کی موجودگی میں درست انتخاب بے حد ضروری ہوجاتا ہے۔ ان مصنوعات کے حوالے سے کئے جانے والے پرکشش دعوے کئی مرتبہ ہمیں ایسی اشیاء کی خریداری کی جانب مائل کرتے ہیں جن کی ہمیں یا تو ضرورت نہیں ہوتی یا پھر وہ ہماری جلد سے مطابقت نہیں رکھتیں یہ صورتحال زیادہ نقصان دہ ہوسکتی ہے۔ لہٰذا اپنی جلد کے بارے میں آپ کا اندازہ انتہائی درست ہونا ضروری ہے۔ جس طرح صحت کے حوالے سے یہ خطرناک رجحان عام ہے کہ جس دوا کے استعمال سے کسی مریض کو افاقہ ہوتے دیکھا اسے بلاتردد استعمال کرلیا جائے۔ اسی طرح ان مصنوعات کے انتخاب میں بھی یہ رویہ دیکھنے میں آتا ہے جو کہ مناسب نہیں ہے جلد کے نگہداشت کا پہلا اصول یہ ہے کہ اسے صاف ستھرا رکھا جائے یعنی باقاعدگی کے ساتھ صبح سویرے اور رات کو سوتے وقت منہ دھونا عادت بنالیں۔ اس کے علاوہ ضرورت نہ ہو تو میک اپ چہرے پر ہرگز مت رہنے دیں۔ رات کو میک اپ اتارے بغیر سونا بہت نقصان دہ ہوتا ہے اس کے بعد سب سے اہم ٹونر کا استعمال جو کہ اگرچہ لازمی نہ ہو لیکن مفید ضرور ہے۔ یہ منہ ہاتھ دھونے کے یا پھر کلینزنگ کے بعد رہ جانے والی کثافت یا گردوغبار کو صاف کرتا ہے اس کے بعد موئسچرائزر کا استعمال زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ درمیانی عمر ہی سے جلد پر موجود مردہ جلد کے ذرات جمع ہونے لگتے ہیں۔ ان کی صفائی بہت ضروری ہے اس کے لئے اسکرب کیجئے۔ اس ضمن میں بہت بڑے ذرات کی بنسبت باریک ذرات پر مشتمل اسکرب بہتر ہے یہ جلد پر خراش پڑنے کے خطرے کو کم کرتا ہے پھر بھی احتیاط سے اسکرب کرنا ضروری ہے۔ آخر میں ماسک لگایا جاتا ہے ان تمام مقاصد کے لئے اپنی جلد سے مطابقت رکھنے والی قابل اعتماد کمپنی کی تیار کی ہوئی مصنوعات کا انتخاب کیجئے یا پھر گھر پر موجود اجزاء سے تیار کئے گئے ٹونر، موئسچرائزر، کلینزر، اسکرب اور ماسک استعمال کیجئے لیکن یہ سب اسی صورت میں کارگر ہوگا جبکہ متوازن خوراک، مناسب مقدار میں پانی، پوری نیند، تازہ آب وہوا میں چہل قدمی یا ورزش کا باقاعدگی کے ساتھ اہتمام کیا جائے اور حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کی جائے۔

آپا آج کل کھانوں میں کوکونٹ ملک استعمال کیا جاتا ہے کیا گھر پر تیار کیا گیا کوکونٹ ملک ٹھیک رہتا ہے اگر ایسا ہے تو اس کی تیاری کا کوئی آسان طریقہ بھی بتادیں۔ عالیہ منور... فیصل آباد

جی ہاں! آپ نے درست لکھا ہے کوکونٹ ملک گھر پر بھی تیار کیا جاسکتا ہے اس کے لئے بہتر ہے کہ تازہ ناریل کو کش کرکے استعمال کریں۔ دو کپ کش کیا ہوا تازہ ناریل 4 کپ پانی میں بھگودیں، آدھ گھنٹہ کے بعد بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کرلیں اور چھلنی سے چھان لیں اور کچھ دیر بعد دوبارہ دونوں کو ملا کر بلینڈر میں بلینڈ کرلیں۔ یہ عمل تین مرتبہ دہرائیں۔ آخر میں ناریل چھان کر علیحدہ کردیں اور کوکونٹ ملک محفوظ کرلیں۔ اسے پینا کولاڈا، کوکونٹ رائس اور کری بنانے میں استعمال کیا جاسکتا ہے بہتر ہے کہ ہر مرتبہ استعمال کے لئے تازہ بنائیں۔

میرے ہونٹوں کے کنارے اکثر سیاہی مائل ہوجاتے ہیں اسی طرح ہونٹ بھی اکثر بدرنگ لگتے ہیں اس سلسلے میں آپ کی رہنمائی درکار ہے۔ فوزیہ خورشید... لاہور

اس کیفیت کو ہائپر پگمنٹیشن کہتے ہیں اس کے لئے بہتر ہوگا کہ معالج سے معائنہ کروالیں بہت تیز ذائقوں والی غذائی اشیاء، پودینہ اور منٹ کے ذائقہ کی چیونگم، ٹوتھ پیسٹ، منہ میں پیدا ہونے والا لعاب، خمیر سے تیار کی گئی غذاؤں کا بکثرت استعمال اس کی عام وجوہات میں شامل ہے لہٰذا ان اشیاء کے استعمال میں بہت احتیاط کیجئے، اینگولر کائیلٹس کی وجوہات میں جسم میں فولاد اور ضروری وٹامنز اور منرلز کی کمی بھی شامل ہے کئی مرتبہ یہ کیفیت فنگل انفیکشن کے سبب بھی ہوسکتی ہے۔ لہٰذا معالج کی رہنمائی بے حد ضروری ہے ہونٹوں پر زبان پھیرنے کی عادت ہو تو فوراً ترک کردیں۔ رات کو دانت صاف کرنے اور منہ دھونے کے بعد لپ بام لگائیں۔ ڈاکٹر کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن شائستہ انجم (لاہور) نے حاصل کی۔

مرچوں کی جلن سے ہاتھوں کو محفوظ رکھنا ہو تو مرچیں کاٹنے سے پہلے ہاتھوں پر تھوڑا سا ڈالڈا کوکنگ آئل مل لیا جائے تو ہاتھوں پر جلن نہیں ہوتی

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں ماریہ جبار۔ عمرکوٹ اور شکیلہ حمید۔ ملتان رنراپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی کٹ بک کلیکشن۔

Helpline: 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com

ہنرکاری کے دلکش نمونے

چنری، مکیش اور گوٹے سے سجے لباس

زینب پیرزادہ سے ملئے

شاہین ملک

سنہری تاروں کے تانے بانے میں، جن کو آتے ہیں صورت گری کے ہنر ان ستاروں میں ایک نام خاتون دستکار زینب پیرزادہ کا ہے۔ عید کا جوڑا ہو، عزیز رشتے داروں کے تحائف ہوں، شادیوں کے پہناوے ہوں، سمدھیانے میں لینے دینے کے لئے جوڑے اور زیور ہوں ان کی ذمہ داری گھر کی خواتین پر عائد ہوتی ہے۔ ماہ رمضان سے قبل خواتین ان تہواروں کی تیاریاں مکمل کر لینا چاہتی ہیں اور انہی دنوں وہ بازاروں کے ساتھ ساتھ مقامی میلوں اور ہوٹلوں میں منعقد ہونے والی نمائشوں میں شرکت کرتی ہیں کہ ممکن ہے کہیں کوئی منفرد چیز نظر آ جائے۔

حال ہی میں زینب پیرزادہ نے مقامی ہوٹل میں اپنے ملبوسات اور زیورات کی نمائش کی۔ گرمیوں میں آنے والی عید اور شادیوں کے لئے ہلکے پھلکے اور نسبتاً بھاری جوڑوں کے لئے یہاں خواتین کا تانتا بندھا دیکھ کر لان کی نمائش یاد آ گئی۔ بہرحال آج ذکر ہو جائے زینب پیرزادہ کے چنری، مکیش، گوٹا اور چھین والے جوڑوں کا، نرم و ملائم ریشمی کپڑے پر ایک سے زائد رنگوں اور مختلف زاویوں کے ساتھ بنی چنری آپ کو جن کاریگروں کی یہاں دستیاب ہوتی ہے کم از کم کراچی کے بڑے بازاروں اور رنگ ریزوں کے پاس تو ناپید ہے۔

"زینب اس درجہ انفرادیت کا راز کیا ہے؟"

"میں اپنے کام میں نکھار کے لئے دستکاروں کی کھوج میں رہتی ہوں۔ اندرون سندھ، پنجاب اور بلوچستان میں جہاں کہیں مجھے کسی خاص ٹانکے کی ماہر خواتین مل جاتی ہیں۔ میں ان سے معاوضہ طے کر کے کام کرواتی ہوں۔ میرے کام میں آپ کو سطحیت اور کمزوری اسی لئے نظر نہیں آتی۔ اس ضمن میں مجھے یہ بتاتے ہوئے شرم بھی آتی ہے کہ کچھ لوگ ان کاریگروں کو معقول حد تک معاوضہ نہیں دیتے اور کراچی یا لاہور اور اسلام آباد جا کر مہنگے داموں ان کی محنت بیچتے ہیں۔ میں اپنی حد تک کوشش کر رہی ہوں کہ ان ہنر مند خواتین کی حوصلہ افزائی کروں کیونکہ ان کے پاس پلیٹ فارم کوئی نہیں صرف ایک فن ہے ایک ہنر ہے جو ان کی انگلیاں اور ہاتھ جانتے ہیں اس لئے ان کا ہاتھ تھامنا چاہئے تاکہ استحصال میں شریک ہوں"۔

"آپ کی نمائش میں جے پوری، زرقون کے نہایت عمدہ اور نفیس زیور بھی رکھے دیکھے۔ کیا یہ تمام کے تمام انڈین ہیں یا پاکستانی بھی ہیں؟"

"پاکستانی زیورات کی تعداد زیادہ ہے جبکہ انڈین جیولری بھی ہے۔ میں اسی لگن سے سناروں کے ساتھ رابطے میں رہتی ہوں۔ کچھ پرانی کتابیں اور زیور دکھا کے ویسے بنواتی ہوں اور کچھ بنے ہوئے بھی خریدتی ہوں جنہیں جوڑوں کی میچنگ کر کے رکھتی ہوں"۔

"آپ نے اس شوق کو کیونکر اپنایا؟ آپ ذاتی تشہیر بھی نہیں کرتیں اور اب کیسا مستقبل دیکھتی ہیں؟"

"دیکھئے میں نے یہ کام فرصت کے ایک مشغلے کے طور پر شروع کیا تھا۔ میرے بچے بڑے ہو گئے ہیں ان کی اپنی اپنی سرگرمیاں اور تعلیمی مصروفیات ہیں۔ میرے گمان میں بھی نہیں تھا کہ چار برسوں تک مسلسل کامیاب نمائشیں کر سکوں گی اور ہر نمائش کے بعد بھی توانائی محسوس کروں گی۔ دراصل میں اب بھی اسے مشغلے کے طور پر جاری رکھے ہوئے ہوں میں عمر کے اس حصے میں ہوں جب اداسی اور تنہائی دور کرنے کے لئے دوست بنانا بہت ضروری ہوتا ہے۔ میں اسی لئے کسی کی مدد کرنا، کسی کے کام آنا اور دوستوں کا حلقہ وسیع کرنا چاہتی ہوں۔ اس لئے ذاتی تشہیر میرے نزدیک کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔ کام اہمیت رکھتا ہے اور میں تمام بہنوں سے کہنا چاہوں گی کہ کوئی صحت مند سرگرمی اختیار کر کے اپنے اطمینان کے ساتھ ساتھ کنبے کی کفالت بھی کی جا سکتی ہے۔ مجھے ان ٹانکوں، جوڑوں کے رنگوں اور زیوروں کو بنانے، سنوارنے اور کلائنٹس کی خدمت میں پیش کرنے سے قلبی سکون ملتا ہے اور تجارت تو ہمارے مذہب میں بھی پسندیدہ ذریعہ معاش ہے"۔

گلدان اور مرتبان

بڑھاتے ہیں گھر کی شان

درخشاں فاروقی

شاندار سجا سجایا گھر ہر عورت کا خواب ہوتا ہے، جس کی تعبیر کے لئے اس کا بس نہیں چلتا کہ آرائشی اشیاء کا ڈھیر لگا دے۔ سوال صرف یہ اٹھتا ہے کہ آپ کتنی تخلیقی اپج رکھتی ہیں۔ گلدان اور مرتبان ہمہ صفت آرائشی اشیاء ہیں یہ نہ صرف گھر بلکہ چھوٹے اور بڑے تجارتی اور کاروباری مراکز میں بھی سجائے جاتے ہیں کہیں تازہ پھولوں، منی پلانٹ اور دیگر زیر سایہ رہنے والے پودوں کی شکل میں تو کہیں ری سائیکلڈ کاغذ کے میٹریل میں، یعنی ایک نہیں ہزاروں اقسام میں دستیاب ہوتے ہیں۔ نجی گھروں اور تجارتی یا تعلیمی اداروں میں استعمال ہونے والے گلدانوں میں فرق ہوتا ہے۔ گھروں میں آپ طویل گزرگاہوں یعنی راہداریوں میں طویل القامت مرتبان اور گلدان رکھتے ہیں۔ گھر کے دوسرے گوشوں میں مختصر جگہ گھیرنے والے گلدان رکھتی ہیں تاہم یہ گولائی، مستطیل، چوکور یا مخروطی انداز کے ہوں یا نہ ہوں یہ انتخاب آپ کے اپنے انفرادی ذوق کو ظاہر کرتے ہیں۔

سینٹر پیس

عمومی نشست گاہ جسے گھر کے مکین ہر روز شام کو ٹی وی دیکھنے یا ہلکی پھلکی گپ شپ کے لئے مخصوص کرتے ہیں یہاں کمروں کے وسط میں کافی ٹیبل پر ایک چھوٹا گلدان یا مرتبان رکھا جاتا ہے۔ یہ اسٹیل، کاغذ یا تازہ پھولوں سے آراستہ کیا جاسکتا ہے۔

گلدان ہمہ صفت یعنی ورسٹائل ہوتے ہیں

گلدان کے لفظ سے پہلا خیال تازہ پھولوں کی آرائش کا آتا ہے تاہم یہ ضروری نہیں آپ ان میں کسی پودے یا جھاڑی کا تنا، پھول یا پودے کی ڈنڈی یا کوئی شاخ جو ڈنٹھل سے جڑی ہوئی ہو بھی رکھ سکتی ہیں۔ کلرڈ فوائل پیپرز کی مدد سے بنے ہوئے پھول پتے وغیرہ اور کچھ بھی اچھا نہ لگے تو کسی واز کو بالکل خالی بھی رکھ سکتی ہیں۔

شیلفز اور طاق سجانے کے لئے

چھوٹے، رنگ دار ضروری نہیں کہ سنہری پالش کئے ہوں یہ بھی ضروری نہیں کہ چاندی جیسے چمکتے دمکتے روپ میں ہوں مٹیالے ہوں یا نہ ہوں وہ بھی سجائے جاسکتے ہیں۔ اب کرسٹل ہو یا نہ ہو سیرامکس بھی اتنے ہی دلفریب اور پرکشش اسلوب رکھتے ہیں شیلفز میں کم جگہ گھیرنے والے واز رکھئے بہتر رہیں گے۔ کچھ واز دوہرے یا تہرے رنگوں میں ملتے ہیں اور کچھ خواتین یک رنگی گلدان ہی پسند کرتی ہیں لہٰذا اپنی پسند اور معیار کو ترجیح دیں۔

سائیڈ یا بوفے کے میزوں کی آرائش

چھوٹے طاقچوں یا شیلفز کے بعد آپ کھانے کی میز، سائیڈ یا اپنی ڈریسنگ کی میز پر بھی اگر ایک چھوٹا واز رکھنا چاہیں تو ضرور رکھیں مگر یہ بہت زیادہ اونچے نہ ہوں اور زیادہ جگہ بھی نہ گھیریں تو بہتر ہے آپ یہاں پکچر فریم بھی رکھ سکتی ہیں اور لیمپ بھی۔ کاسمیٹکس کا یہاں انبار نہ لگائیں۔ عام روزمرہ کی ضرورت کی اشیاء رکھیں۔ لپ اسٹک پرفیومز اور دیگر نازک کاسمیٹکس کو درازوں میں رکھیں۔ جیولری کو وائٹ یا براؤن لفافوں میں یا روئی میں لپیٹ کر رکھیں تاکہ اس کی آب و تاب خراب نہ ہو۔

لان کے اطراف یا پول سائیڈ پر کیسے واز رکھے جائیں؟

یہاں Clay یا سیمنٹ سے بنے ہوئے ایسے طویل القامت واز رکھیں جو بیرونی فضا کو دل آویز اور بارونق بنادیں ان میں سوکھی جھاڑیاں، تنے یا سادہ بھی رکھ سکتی ہیں۔ یہ نرسریوں پر دھاری دار، جیومیٹریکل ڈیزائنوں یا لہریئے دار رنگے ہوئے بھی ملتے ہیں۔ اگر واز کے ساتھ پلاسٹک آف پیرس سے بنے ہوئے پرندوں کی شبیہیں بھی سجادی جائیں تو بھلی لگتی ہیں۔

فرش پر رکھے جانے والے گلدان اور مرتبان

لاؤنج یا کسی کمرے میں رکھی سائیڈ ٹیبل کے ساتھ بڑا سا واز رکھا جاسکتا ہے۔ ان میں Stalks یا تنے اور جھاڑیاں سجائی ہوئی بھلی لگتی ہیں اور اگر ہمیوشوٹس دستیاب ہوسکیں تو انہیں سجالیجئے دیکھنے میں دونوں ہی اچھے لگتے ہیں۔ چھوٹے سائز والے واز فرش کے لئے موزوں نہیں یہ زینوں کے اطراف رکھنا چاہیں تو رکھ لیں۔ جس طرح شاعری میں وزن اور مصرعوں کے اوزان کا خیال رکھا جاتا ہے۔ اسی طرح گھریلو آرائش میں تخیل کے ساتھ جمالیاتی حسن کا ہونا بھی ازحد ضروری ہے۔ کھانے کی کسی ڈش میں بھی جب تک اجزاء توازن کے ساتھ نہ استعمال کئے جائیں چیز مزے کی نہیں بنتی۔ گھرداری اور آرائش میں بھی اسی نقطے کو مدنظر رکھئے آپ کا گھر دلکش سائبان سے کم نہیں ہوگا۔

عید آئی ہے

چلئے ٹرالی سجالیں

راحت شہناز

تہواروں پر خاطر تواضع کرنی ہو یا شام کی پر تکلف چائے کا اہتمام ہو ہمارے رہن سہن کا ایک تہذیبی معیار ہوتا ہے یوں تو بے تکلف احباب کے لئے سادہ سی ٹرے میں بھی چائے اور شام کا ناشتہ پیش کیا جاسکتا ہے۔ آپ کوئی اعلیٰ نفیس کراکری نہ نکالیں۔ خوبصورت سے مگ نکال لیں۔ ان میں چائے پیش کر دیں۔ مہمان میزبان سے قریبی تعلق اسی وقت محسوس کرتے ہیں جب ان کے مابین محبت اور خلوص کا رشتہ استوار ہو۔ رویے دوستانہ اور مفاہمانہ ہوں کوئی کسی کو نیچا دکھانے کے لئے یا نمود و نمائش کے لئے میزبانی کا شرف نہ ادا کر رہا ہو۔ سچ ہے کہ آپس میں محبت کا سلوک، رواداری اور کسی کے لئے دیدہ و دل فرش راہ کرنا دل کی امیری کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ بڑا پن ہے کہ کمزور، بیمار اور کم حیثیت والے رشتے دار بھی آجائیں تو ان سے محبت اور خلوص کے لہجے میں بات کی جائے۔ ان کے مسائل اور الجھنوں کو دور کرنے کی ہر ممکنہ کوشش کی جائے۔ اس طرح رویے بہتر ہوں تو مہمان کی رفاقت میں میزبان کا وقت بھی اچھا گزرتا ہے لیکن اگر آپ عید کی گہما گہمی اور مصروفیات کی تھکن اوڑھے، بیزاری سے عزیز و اقارب کے سامنے جائیں گی اور بے دلی سے عید ٹرالی لے کر لاؤنج یا ڈرائنگ روم میں جائیں گی یا کسی مددگار کو رعونت سے آواز دیں گی تو کم از کم عید والے دن یہ رویہ مناسب نہیں ہوگا۔

مہمانوں کی تواضع کے لئے علیحدہ کراکری اور خاص کر ٹرالی اس روز بہت کام آنے والی چیز ہے۔ آپ کو ٹرالی میں بیک وقت ناشتے کا سامان اور مشروبات لے جانے کی سہولت ہوتی ہے۔

تواضع کے لئے سب سے پہلے شیر پیش کی جاتی ہے۔

بہت سے گھرانوں میں شیر پیش کرنے کے لئے چھوٹے چھوٹے پیالے یا خوشنما سے گلاس رکھے جاتے ہیں۔ آج کے دن کی تواضع کا یہی اسٹارٹر ہوتا ہے۔

ایسے مہمانانِ گرامی جو کھانے پر مدعو نہ ہوں اور جن کی تواضع ناشتے ہی سے کرنی ہو ان کے لئے لوازمات ٹرالی میں لائے جاتے ہیں۔

ٹرالی سجانے کا سادہ سا طریقہ

آپ کی ٹرالی دو منزلہ ہے یا سہ منزلہ؟

پہلی منزل یا اوپر والے اسٹینڈ پر آپ مرکزی اہمیت کے خاص لوازمات رکھیں گی مثلاً شیر خورمہ، کباب، اسپرنگ رول، پزا یا کوئی بھی ایسا آئٹم جو بہت ذائقہ دار، خوشنما اور لوگوں کی اکثریت کو پسند آتا ہو۔ دوسری منزل پر بقیہ لوازمات رکھئے۔ ٹرالی کا ڈیزائن آپ کو پلیٹر رکھنے کے لئے کتنی گنجائش مہیا کرتا ہے یہ نکتہ ضرور مدنظر رکھئے۔ پلیٹر یا پیش کرنے والی ڈشز بڑے حجم کی نہ ہوں تو کم جگہ میں زیادہ ڈشز کی سمائی ہو رہے گی۔

مثال کے طور پر آپ دہی بڑے یا حلیم پیش کر رہی ہیں تو ان کے مصالحہ جات سب سے نچلی منزل پر رکھئے۔ تاکہ آپ کی دیگر ڈشز کے لئے جگہ دستیاب رہے۔ آخری حصے میں سرونگ پیالے، پلیٹیں، کٹلری اور گلاسز کے علاوہ پانی کا جگ رکھا جاتا ہے اسی جگہ ٹشو پیپر کا ڈبہ رکھئے جبکہ پلیٹوں کے درمیان ایک ایک ٹشو کا نیپکین علیحدہ رکھئے۔

آج کل سیرامکس، لکڑی، شیشے اور کین کے علاوہ اسٹین لیس اسٹیل کے میٹریل میں بھی ٹرالیاں دستیاب ہیں۔ لکڑی کی ٹرالی میں اعلیٰ شیشم یا ساگوان کی لکڑی استعمال ہوتی ہے جس کے گرد چنیوٹی کرافٹ مین شپ اس کی نزاکت اور معیار بڑھا دیتی ہے۔

• گلاس ٹاپ والی ٹرالیاں نازک ہوتی ہیں بہت احتیاط مانگتی ہیں۔ یہ سفید دودھیا، سیاہ اور بھورے رنگ کے شیشوں سے آراستہ ہوتی ہیں کسی کسی پر آپ کو گلاس پینٹنگ کے نقوش بھی ملتے ہیں۔ یہ پھول پتیوں اور جیومیٹریکل زاویوں سے مزین ہوتی ہیں۔ ان پر آپ ٹرالی میٹس سجائیے یا دستکاری کے ساتھ خود میٹس بنائیے اور بچھائیے پھر ڈشز رکھئے تو گلاس پر نشان نہیں پڑتے۔

Hostess Trolley

• انگریزی زبان میں ہوسٹیس خاتون میزبان کو کہتے ہیں مگر یہ خاص ٹرالی کھانا گرم رکھنے کی اضافی صلاحیت رکھتی ہے۔ مغربی ملکوں میں تقریباً 70% فیصد سے زائد لوگ اسی ٹرالی پر انحصار کرتے ہیں اور گھروں میں عام استعمال ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی بعض خواتین اب اس پر انحصار کرنے لگی ہیں۔ عید جیسے تہوار کے موقع پر دن بھر مہمانوں کا تانتا بندھا ہوتا ہے۔ اس موقع پر آپ بار بار اوون کا استعمال کر کے کھانے یا ناشتے کے سامان کا اصل رنگ، خوشبو اور ذائقہ خراب تو نہ ہونے دیں گی اور نہ ہی یہ چاہیں گی کہ مہمانوں کے پرتپاک استقبال، عیدیوں کی تقسیم، تیاریوں کے قصے کہانیوں اور ملنے ملانے جیسی سرگرمیوں کو ایک طرف چھوڑ کے صرف کچن کی ہو رہیں لہٰذا اس مسئلے کا حل ہوسٹیس ٹرالی میں ایک بار تو سرمایہ کاری کرنی ہے۔ اس میں کم از کم چار گھنٹوں تک تو کھانا گرم رہتا ہی ہے تاہم اپنے وطن کے موسم اور درجہ حرارت کو پیش نظر رکھ کر ہمارے لئے مناسب یہی ہے کہ چار گھنٹوں سے زائد اس ٹرالی میں کھانا محفوظ نہ کریں کیونکہ مسلسل گرم کئے جانے والے کھانے خشک اور رنگت میں بے رنگ ہو سکتے ہیں۔

Food Warmer

گرینائٹ کے گرم پتھر کو 180C پر گرم کر کے کوئی بھی فریز کیا ہوا کھانا 15 منٹ میں مہمانوں کو پیش کیا جاسکتا ہے۔ آپ چاہیں تو Pyrex کی ڈشز کو پتھر کے top پر رکھا جاسکتا ہے۔ یہ نہ ٹوٹیں گی نہ ہی ذائقہ بدلے گا۔ عرب، مشرق وسطی اور یورپین ملکوں میں فوڈ وارمرز کا استعمال زیادہ دیکھا گیا ہے تاہم یہ ٹرالی کا متبادل نہیں۔ ٹرالی کو گھسیٹ کر ہر مہمان کے سامنے سرونگ کے لئے لے جایا جاسکتا ہے۔ آپ جب چاہیں حسب منشا کسی چیز کا اضافہ کر سکتی ہیں۔ فوڈ وارمر اوون کا کسی حد تک متبادل ضرور ہے تاکہ آپ کے مہمانانِ گرامی کو بروقت اور گرما گرم کھانے مہیا ہو سکیں۔

”میں باغبانی سے عشق رکھتی ہوں“

باغباں زبیدہ جمال کے ٹپس پڑھیے

مہکتے پھول، لہراتے پتے، سبزہ اور ہریالی انسانی ذہن اور صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے باغبانی کو ایک صحت بخش مشغلہ بھی کہتے ہیں۔ بہت سے لوگ اس جدید دور میں بھی فطرت کے نزدیک تر رہنا چاہتے ہیں۔ ان ہی میں سے ایک زبیدہ جمال بھی ہیں جو اپنے گھر میں سبزہ اور ہریالی دیکھنے کی شوقین ہیں۔ وہ اپنے ہاتھوں سے لگائے گئے پودوں کی دیکھ بھال اپنے بچوں کی طرح کرتی ہیں۔ زبیدہ جمال پاکستانی نژاد بزنس وومین ہیں۔ جو آسٹریلیا کے خوبصورت شہر ملبورن میں کئی سالوں سے رہائش پذیر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ الیکٹرانک بزنس اور گھر کے کاموں سے فارغ ہوجانے کے بعد باقی کا سارا وقت اپنے گارڈن کو دیتی ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ وہ باغبانی کسی مددگار کے بغیر کرتی ہیں، اس کے باوجود ان کا باغ بہت منظم نظر آتا ہے۔

آیئے باغبانی کے حوالے سے ان کے تجربات سے استفادہ حاصل کرتے ہیں۔

”سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ ہمیشہ موسم گرما کے پودوں کی تیاری سردیوں کے وسط سے ہی شروع کریں تو بہتر رہتا ہے اس طرح موسمی پھل یا سبزی وقت پر تیار ہوجائیں گے۔ اسی طرح گرمیوں کے موسم سے ہی سردیوں کی کاشت کی تیاری شروع کردینی چاہیے۔ پودے اگانے سے پہلے بھی کئی کام ضروری ہیں۔ اکثر لوگ لاعلمی کی وجہ سے اس طرف بھرپور توجہ نہیں دے پاتے۔ ناکارہ زمین پر پودے لگا دیتے ہیں یا گھٹیا قسم کی مٹی گملوں میں بھر کر ان میں گویا پودے ٹھونس دیتے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ پودے جلد ہی مرجھا جاتے ہیں یا انتہائی چھوٹی قد و قامت کے نکلتے ہیں۔ اس طرح ساری محنت ضائع ہوجاتی ہے۔ یوں موزوں اور زرخیز زمین کا انتخاب ہی کامیاب باغبانی کی ابتداء ہے۔ اس کے لیے پہلے مٹی کو نرم کرنا پڑتا ہے۔ کم از کم ایک فٹ نیچے تک کھرپی سے کھود کر زمین کو الٹ پلٹ کردیں۔ تاکہ مٹی کا نچلا حصہ اوپر آجائے۔ اس طرح سورج کی روشنی اور ہوا لگنے سے مٹی میں موزوں تبدیلیاں رونما ہوجائیں گی، اس کے بعد اسے ہاتھوں سے صاف کریں، پتھر وغیرہ نکال دیں۔

مٹی نرم ہوجائے تو اس میں کھاد ملائیں۔ میں تو قدرتی کھاد کو اہمیت دیتی ہوں، یہاں ملبورن کے سپر اسٹورز میں الگ الگ جانوروں کی کھادوں کے پیکٹس دستیاب ہوتے ہیں اور ان پر باقاعدہ ٹیگ بھی لگے ہوتے ہیں۔ جیسے گائے، بھیڑ یا بکرے یا مرغی کی کھاد۔

اس کے علاوہ کئی قسم کی مصنوعی کھاد بھی باآسانی مل جاتی ہے، جو لوگ عموماً تجارتی بنیادوں پر سبزیاں یا پھل پھول اگاتے ہیں وہ مصنوعی کھاد کا استعمال کرتے ہیں۔ اس طرح ان کے پھل قبل از وقت تیار ہوجاتے ہیں۔ تاہم میں قدرتی کھاد کو ہی ترجیح دیتی ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسی کھادوں میں مصنوعی ہارمونز ملائے جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے پودے تیزی سے جڑ تو پکڑ لیتے ہیں اور قد آور بھی ہوجاتے ہیں اور ان سے حاصل شدہ سبزی اور پھل کی جسامت بھی بڑی ہوتی ہے۔ پر وہ صحت عامہ کے اصولوں سے میل نہیں کھاتے انسانی جان کے لیے مفید نہیں بلکہ ضرر رساں ثابت ہوتے ہیں۔ ویسے اب تو پاکستان میں بھی ایسی ہارمونز والی کھاد کا استعمال عام ہو رہا ہے۔

- کھاد ڈالنے کے بعد زمین کو دو دن کے لیے ایسے ہی چھوڑ دیں۔
- دو دن بعد اس زمین پر پانی چھوڑ دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ زمین صحیح سے سیراب ہوجائے تاکہ کھاد کی زرخیزی کا اثر مٹی کے اندر تک پہنچ جائے۔
- ایک دن کے لیے زمین کو ایسے ہی رہنے دیں تاکہ پانی اور کھاد زمین کی طاقت میں اضافہ کرسکے۔
- دوسرے دن زمین کو دوبارہ نرم کریں۔ اس کے بعد بیج لگانے کا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ میں بیجوں کو بونے سے قبل پوری رات پانی میں بھگو کر چھوڑ دیتی ہوں۔ یوں وہ نرم ہوکر پھول جاتے ہیں۔ اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ان بیجوں میں سے کونپلیں جلدی پھوٹ پڑتی ہیں۔
- اب زمین پر بیج بونے کا کام کرتے ہیں۔ بیج کو ہمیشہ ایک ایک کرکے لائن سے زمین میں دبا دیے جائیں۔ اس طرح آپ کے پودے ایک ہی قطار میں پروان چڑھیں گے۔ جب ان کو نکالنا ہوگا تو کافی آسانی رہے گی۔ خاص طور پر Herbs کی بوائی کرتے ہوئے اس بات کا خصوصی خیال کریں۔

بیج بونے کے بعد آب پاشی کے لیے پانی کی مقدار کم کردیں۔ جیسے اگر کوئی سبزی گملے میں اگائی گئی ہو تو ایک گلاس کافی ہے۔ زمین پر لگائے جانے والے بیجوں پر پانی کی کم مقدار کا چھڑکاؤ کریں۔ آب پاشی کرتے وقت احتیاط برتیں۔ زیادہ دیر تک زمین میں پانی جمع ہوجانے کی وجہ سے پودوں کی جڑیں گل جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سارے پودے، بیجوں کے علاوہ نباتاتی طریقوں سے بھی پیدا کیے جاتے ہیں، ان کو قلم، داب، اور گانٹھ کے ذریعے لگایا جاتا ہے۔ جب پودے جان پکڑیں، تو ایک دن چھوڑ کر پانی ڈالیں، اس طرح پھلوں میں رس اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔

پودے کے ساتھ اگنے والی جھاڑی اور جنگلی جڑی بوٹیوں کی صفائی فوراً کردیں ورنہ وہ زمین کی توانائی چوس لیتے ہیں۔ یہ آپ کے کاشت کیے گئے پودوں کے ساتھ زیادتی کے مترادف ہوگا۔

پھل اور سبزی آنے سے قبل پھول لگنا شروع ہوجاتے ہیں۔ اس وقت بھی پودوں کو پانی دیں اور پندرہ دن بعد دوبارہ کھاد ڈالیں

پودوں پر پھل آجائے تو ان کے مزاج کے حساب سے خصوصی دیکھ بھال کریں جیسے میٹھا کدو بیل پر لگتے ہیں۔ سرکنڈوں کی مدد لگا کر اگر بیل کو سہارا دے کر زمین سے تھوڑا اوپر نہ اٹھایا جائے تو پھل خراب ہوسکتا ہے۔

پھل آجانے کے بعد پودوں پر کیڑے لگنے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ اس سے پھل خراب ہوجاتا ہے، میں بازار سے خریدی گئی ادویات کی جگہ اپنے پودوں پر گھریلو ٹوٹکے آزماتی ہوں۔ جیسے کیڑے مارنے کے لیے اسپرے کا محلول خود ہی بنا لیتی ہوں۔ اس کے لیے، میں برتن دھونے کا وہ لیکویڈ مائلڈ سوپ (صابن) لیتی ہوں جس میں بائیو گریڈ کا جز شامل ہو۔ ایک ٹی اسپون پانی میں ملا کر اسپرے کرنے سے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔

ایک کھیرے کے سلائسز پھلوں کے پودوں کے پاس رکھ دیں۔ اس کی مہک ان کو ناپسند ہوتی ہے۔ کیڑے پودوں کے آس پاس بھی نہیں پھٹکیں گے۔ خاص طور پر سیب یا چیری کے پودے پر اپنا یہ ٹوٹکا آزماتی ہوں۔ اس طرح اپنے پھلوں کو کیڑوں سے محفوظ رکھتی ہوں۔

پودوں کے نباتاتی حصوں یعنی پتوں، شاخوں اور ٹہنی اگر کسی بیماری کا شکار ہوجائے تو اسے فوراً کاٹ کر پودے سے علیحدہ کرکے جلا دیں۔ سخت جان پودے ہر قسم کی زمین اور آب و ہوا میں باآسانی پرورش پا لیتے ہیں تاہم نازک کونپلوں کو سخت سردی اور سورج کی تیز روشنی سے بچانا ضروری ہے ورنہ جلنے کا خدشہ پیدا ہوجاتا ہے۔

میں گرمیوں میں یہاں ٹماٹر، میٹھا کدو کریلے، بینگن، بھنڈی اور کدو اگاتی ہوں، جو کہ پاکستان میں رہنے والے لوگ آج کل لگا سکتے ہیں۔

خواہشوں کا پل صراط

شاہدہ احمد

قسط نمبر 1

اے خدا اس دیس میں صبح کا سورج طلوع کر یا نہ کر، بس اتنا کرم اتنی عنایت ہو کہ آنے والے کل کی صبح یہاں کے سارے گھڑیال بند ہو جائیں کہ جن پر اس بستی کے شام و سحر کا انحصار ہے... روک دے وقت کو، اسے ساکت کر دے۔

اے خدا... اے خدا۔ معجزوں کے انتظار کی زنجیر کے دوسرے سرے پہ ماں کی رنجیدہ آواز پر پھیلائے کھڑی تھی۔

''مختار راجے!

کیا بھوت سوار ہو گیا ہے تیرے سر پہ، کیوں آسمان پر تھگلی لگانے کو کمر باندھے ہے...؟ ذرا دیکھ تو اپنے باوا کی بڈھی ٹھنڈی کمر کی طرف کیسے کراہ کراہ کر سارا دن تانگہ جوتے ہے بیچارہ... تو اتنا ہٹا کٹا جوان سارا دن واہی تباہی پھرے ہے اتنا نہیں ہوئے ہے تجھ سے کبھی بھوسی ہی سان کر ڈال دے گھوڑی کے آگے۔ مرگئی کسی دن بھوکی پیاسی تب رو ئیو سر پہ ہاتھ رکھ کر''۔

''ہونہہ'' کتنی بار سمجھاؤں تم سب کو، ارے بیچو سالی جھڑوس کو ٹی بی کے جراثیم کی طرح لپٹی ہوئی ہے پورے خاندان سے۔ آج چار پیسے دے جائے گی کل کو مر مرا گئی کسی سڑک پر گر کر تو دونی مصیبت ڈھائے گی۔ اپنے ساتھ ساتھ کسی سواری کو لے بیٹھی نا تب پتا چلے گا''۔ مختار نے تنگ آ کر جواب دیا۔

''تیرا ستیاناس مختارے! کیوں ماں کی بددعائیں لینا چاہے ہے؟ بے شرم کچھ تو غیرت کر سب سمجھتی ہوں کیوں اچانک تیری آنکھوں میں کھٹکنے لگی ہے گھوڑی... ارے باپ نہ مارے پھدکی بیٹا تیرانداز۔ چار جماعتیں کیا پڑھ گیا ہے خلیفہ سمجھنے لگا ہے خود کو۔ گھوڑی بیچ دیں تو کیا تیرا کلیجہ کھاویں گے باقی کے جنے...؟

''ہاں ہاں، اب یہی تو اوقات رہ گئی ہے میری کہ بارہ جماعتیں پاس کر کے اس مرجھلی گھوڑی کی نال ٹھونکنے بیٹھ جاؤں، بھوسی سان سان کر رکھوں اس کے آگے اور مالش کر کے راس پہناؤں، کاٹھی اتاروں، پالان دھوؤں نچوڑوں مہارانی کا صبح شام''۔

''ارے کمبخت مارے کب چاہیں ہیں ہم کہ تو یہ سب کام کر؟ اور ذرا یہ تو بتا اس کی کمائی سے پیٹ بھرتے شرم نہ آئے ہے اس کے کام کرتے اوقات گھٹے ہے؟ ارے شکر کر اللہ کا عزت سے حلال کی روٹی مل رہی ہے۔ محنت میں بھلا کیا شرم؟ اور یہ جو بارہ جماعتوں کا زعم چڑھا ہے تجھے تو ذرا یہ تو پتا چلے کس کے بل بوتے پر چڑھا ہے؟ اس گھوڑی ہی کے دم کے چھورے ہیں سب، ارے تیری ماں جیسی ہے یہ بھی''۔

''چھوڑو اماں تم بھی کہاں بھیا جتنی بن کر اس سے حجت کرنے بیٹھ گئیں، مت کوسو اس طرح جوان مٹی کو''۔ چھوٹی بہن فردوس معاملہ رفع دفع کرنے بیچ میں آ گئی۔

''ارے کوسوں نہ تو کیا کروں؟ وکیل صاحب سے منت سماجت کر کے بدبخت کے لئے ان کے دفتر میں بابو کی نوکری پکی کرائی ہے مگر اس لاٹ صاحب کے مزاج ہی نہ ملتے ہیں۔ پوچھو اس سے کیا وجیر آجم بنے گا ملک کا؟ سب سمجھوں ہوں کیا سمایا ہے حرامخور کے دماغ میں۔ مل جائے مجھے ایک بار وہ لفنگا محفوظ تو ایک بال نہ چھوڑوں بدمعاش کے سر پہ، سب اسی کا بویا ہوا ہے اللہ جانے کیا پٹی پڑھا گیا ہے، کیسی میل کی سلائی پھیری ہے آنکھوں میں کہ سوائے لندھن کے اسے کوئی بات ہی نہ سوجھے ہے''۔

''میں پوچھوں ہوں تو تو گھوڑی بیچ کر چلتا بنے گا گوریوں کے دیس گلچھرے اڑانے مگر گھر کے باقی جنے تاپے میں بند کر کے جاوے گا جنہیں نہ بھوک لگے گی نہ پیاس؟ کچھ تو سوچ، کچھ تو دھیان دے تو یہاں ہووے گا تو تیری سال دو سال کی کمائی جوڑ کر فردوس کو ڈولی چڑھا دیویں گے، اللہ گھوڑی سلامت رکھے جس طرحیوں ابھی روکھی پھیکی کھا کر گزارہ ہو جائے ہے اسی طرحیوں گزر بسر ہوتی رہے گی۔ دیکھ بیٹے ہم چھوٹے لوگ ہیں ہمیں چھوٹی سی بات جچیں ہیں۔ یہ بڑے بڑے ملکوں کے بڑے بڑے سفر ہمارا کام نہیں''۔ اماں بکتے جھکتے منت سماجت پر اتر آئی۔

''ہاں! اور وہ سالا محفوظ کا بچہ تو جیسے کسی کمہار کی نہیں ڈپٹی کلکٹر کی اولاد ہے جبھی انگلینڈ، امریکہ اڑا اڑا پھر رہا ہے۔ گھر تو دیکھو سالے کا دیکھتے ہی دیکھتے کیسا محل کا محل کھڑا کر دیا ہے۔ یہاں ہوتا تو وہ بھی کھریا اور چکنی مٹی میں ہاتھ پاؤں لتھڑائے اپنے باپ کے ساتھ ٹکے ٹکے کے برتن بھانڈے ڈھال رہا ہوتا۔ مگر تم لوگ تو ہو ہی کنویں کے مینڈک نہ خود اس میں سے نکلنا نہ دوسرے کو نکلنے دینا''۔ مختار تیوریوں پر بل ڈالے پاؤں کی ٹھوکر سے سامنے پڑا مٹی کا کوزہ چور چور کرتا نیم چھتی پہ جا بیٹھا۔

فردوس تازہ مکئی کی روٹی اور سرسوں کا ساگ اس کے آگے رکھ کر مناتے ہوئے بولی!

''اماں کی باتوں کا بھی کوئی برا مناتا ہے بھیا؟ دل میلا نہ کر غصہ تھوک دے، میں نماز میں تیرے لئے دعا کروں گی اللہ ضرور کوئی سبب بنا دے گا''۔

''نہیں کھانا مجھے کچھ بھی لے جا میرے سامنے سے''۔ مختار بدمزاجی سے غرایا۔

''سرسوں کا ساگ اور مکئی کی روٹی تو تجھے بہت پسند ہے دیکھ خاص تیرے لئے پکائی ہے تھوڑی سی کھا لے''۔

ڈلیا اس کے پاس چھوڑ کر وہ دھوئیں کی کلونس سے سیاہ پڑ جانے والی دیواروں والے باورچی خانے میں لوٹ آئی۔ جلدی میں توا اپلوں پر چھوڑ گئی تھی جو اب جگر جگر ہنس رہا تھا۔ کچھ ستارے ٹوٹ رہے تھے کچھ ابھر رہے تھے۔

(جاری ہے)

پیاس ستا رہی ہے
greenO
جوس بار چلئے

جن کا دعویٰ ہے کہ وہ صحت کو فروغ دیتے ہیں

شاہین ملک

تازہ پھلوں کا عرق یوں بھی صحت بخش ہوتا ہے۔ طبیعت کو فرحت اور طمانیت دیتا ہے۔ ان میں موجود قدرتی مٹھاس جسم کی چربی نہیں بڑھاتی۔ گرمی کے اثرات کو بھی دور کرتی ہے۔ یونانی شربت بھی دل و دماغ میں تراوٹ لاتے ہیں مگر بچے انہیں کم ہی شوق سے پیتے ہیں تاہم ان کی توجہ فزی ڈرنکس سے ہٹا کر صحت بخش مشروبات کی جانب مبذول کرنے کی کوئی نہ کوئی سنجیدہ کوشش ہوتی رہنی چاہئے۔

greenO کراچی نے اس کوشش میں والدین کا ساتھ دینا شروع کیا ہے۔ یوں تو آپ کو ہاتھ والی مشینوں کے علاوہ جوسر بلینڈر رکھ کر کئی دکانوں میں مختلف پھلوں کے Shakes اور Juices عام دستیاب ہوتے ہیں لیکن greenO پیش کرتا ہے Salad Bar کے ساتھ ساتھ کچھ Smoothies, Healthy Blend Revivers اور چاکلیٹس کے ذائقے کے ساتھ پھلوں کے تازہ عرقیات بھی۔

ہم نے یہاں Tropical Fever آرڈر کیا۔ انناس، سیب اور بلو بیریز کے ساتھ یہ ذائقہ مدتوں زبان نہ بھول سکے گی۔

ہماری ایک ساتھی نے Dream Date آرڈر کیا تھا کیونکہ انہیں کھجوریں بہت پسند ہیں کیا آپ یقین کریں گے کہ تازہ کھجوروں کے ساتھ کچھ موسمی پھلوں کے اجزاء باہم مل کر ایک اچھوتا ذائقہ پیش کر رہے تھے۔ ”کیا کھجور کا شیک اس فلیور سے بہتر نہیں“ ہماری ساتھی نے اس رائے کو رد کر کے ہمیں

ایک اسپون چکھایا یہ واقعی کچھ اور منفرد ذائقے کا انتخاب تھا۔

اگر آپ وزن بڑھ جانے کے خیال سے یہاں نہیں آنا چاہتے تو غلطی کریں گے۔ greenO کے سیلز منیجر نے ہماری معلومات میں اضافہ کرتے ہوئے کہا کہ ”آپ کو یہاں Slim Fat Yogurt Smoothies بھی مل رہی ہیں جن میں اضافی شکر قطعاً شامل نہیں کی جاتی۔ اس کے علاوہ Juice Salvation اور Mighty Changer آپ کی توانائی کو بحال کر دیتے ہیں۔

جھلسا دینے والی تپش سے بچاؤ کرنا ہو یا پیاس بجھانی ہو اور ساتھ ہی ساتھ تازہ پھلوں سے تندرستی قائم رکھنے کا خیال ہو تو کراچی کا greenO بہتر انتخاب ہے۔

اظہار تعزیت

ٹیلی ویژن کی معروف شیف فرح جہانزیب حال ہی میں بلڈ کینسر میں مبتلا ہو کر انتقال فرما گئی ہیں۔ اس اندوہناک واقعے پر ادارہ ڈالڈا کا دسترخوان ان کے اہل خانہ سے اظہار تعزیت کر رہا ہے۔ معزز قارئین سے بھی ہماری استدعا ہے کہ مرحومہ کے لئے ایصال ثواب کریں۔ اللہ تبارک تعالیٰ انہیں جوار رحمت میں جگہ دے اور ان کے پسماندگان کو صبر جمیل عطا کرے (آمین)

غزل اس نے چھیڑی

ڈاکٹر اقبال پیرزادہ

دھوپ کے دشت کو دھانی تو بہت کرتا ہے
اک دیا، شام سہانی تو بہت کرتا ہے
خود یہ بھی نوحہ کناں ہو کبھی اے جان ستم
تو مری مرثیہ خوانی تو بہت کرتا ہے
یہ نہیں جانتا، ہوتی ہے جوانی کیا چیز
قصہ گو، ذکر جوانی تو بہت کرتا ہے
یاد آتا ہی نہیں، کب مری بیعت کی تھی
پیش دو، پیش نشانی تو بہت کرتا ہے
میری رفتار کو، پہنچا نہیں دریائے جنوں
تیز گرچہ روانی تو بہت کرتا ہے
آگ سے آگ بجھاتا ہی نہیں ہے، وہ بھی
شعلہ رو، شعلہ بیانی تو بہت کرتا ہے
ہائے وہ شخص کہ کہتا نہیں دل سے کچھ بھی
میری تعریف زبانی تو بہت کرتا ہے

جاذب قریشی

راستے میں لمحہ ترک سفر آجائے گا
پاؤں چلنا بھول جائیں گے گھر آجائے گا
اعتبار خواب سے تازہ رہیں گے جسم و جاں
پیاس کے صحرا میں پانی کا بھنور آجائے گا
پھول میں مٹی کی آواز شکستہ بند ہے
پتھروں کو دیکھ آئینہ نظر آجائے گا
خواہشوں کے گرد آنسو دائرہ کھینچتے جائیں گے
اس خرابے میں بھی شاخوں پر ثمر آجائے گا
دھوپ میں جلتا ہوا دن جب بجھے تو دیکھنا
شام کے چہرے پہ رنگ معتبر آجائے گا
وہ دریچے میں نظر آئے تو جاذب دیکھنا
اک اجالا سا درودیوار پر آجائے گا

اجمل سراج

یہ جو تصویر میں اشکوں کی فراوانی ہے
غم نہیں ہے یہ کوئی اور پریشانی ہے
کیا ہو بے مہری دلدار سے اندیشہ مرگ
جان لیوا مرے حالات کی یکسانی ہے
دیکھ تصویر تمنا سی بنی ہے تصویر
دیکھ یہ میں ہوں مری بے سروسامانی ہے
شرح احوال جہاں دیکھئے آخر کیا ہو
اس تماشے کا تو آغاز ہی حیرانی ہے
کوئی نظارہ نہیں، کوئی تماشائی نہیں
ان فضاؤں میں اداسی ہے نہ ویرانی ہے
تو، کہ آئینہ عالم کا نظارہ کرلے
گھر آسان کہاں اپنی نگہبانی ہے
بے یقینی سے ہے آرائش عالم اجمل
کس کو معلوم نہیں ہے کہ جہاں فانی ہے

پاکستانی فلمی صنعت اور نئے امکانات

پاکستان میں فلمی صنعت کی تاریخ کافی پرانی ہے بلکہ قیام پاکستان سے پہلے بھی لاہور میں فلمی صنعت قائم تھی اور ممتاز اہل قلم، ہدایت کار اور فن کار اس سے وابستہ تھے۔ ایک زمانے میں لاہور میں تیار کی ہوئی فلمیں اپنی موسیقی اور دیگر گونا گوں خوبیوں کے باعث سارے برصغیر میں مشہور تھیں۔ پھر ایک وقت یہ نوبت بھی آ گئی کہ جب لاہور کے فلم سازوں کی فلم نمائش کے لئے پیش کی جاتی تھی تو بمبئی اور کلکتہ کے فلم ساز اپنی فلمیں روک لیا کرتے تھے۔ یہ اس بات کا اعتراف تھا کہ لاہور کے فلم ساز معیار کے اعتبار سے بمبئی، کلکتہ اور مدراس کے فلم سازوں سے کم تر نہ تھے۔

قیام پاکستان کے بعد وہ جمی جمائی فلمی صنعت باقی نہ رہی جس سے بمبئی کے فلم ساز خائف تھے۔ فسادات کی باعث لاہور کے فلمی نگار خانے آتشزدگی اور بربادی کا نشانہ بن گئے اور پاکستان کے فلم سازوں کو کھنڈر اور ملبے کے ڈھیر ہی وراثت میں ملے۔ قیام پاکستان سے پہلے سرمایہ کار غیر مسلم تھے لیکن فنکاروں اور ہنرمندوں میں کافی تعداد مسلمانوں کی بھی تھی۔ لاہور سے غیر مسلموں کے رخصت ہونے کے بعد پاکستان کی نوزائیدہ فلمی صنعت کو سنبھالا دینے اور پروان چڑھانے کی ذمہ داری مسلمان فنکاروں، ہدایت کاروں اور ہنرمندوں کے کاندھوں پر آ گئی۔ بمبئی سے ہجرت کر کے آنے والے فنکاروں نے بھی اس کی از سر نو تعمیر میں نمایاں حصہ لیا۔ لیکن سرمائے کا فقدان تھا اور حالات سازگار نہیں تھے۔ اس کے باوجود 1948ء میں پاکستانی فلمی صنعت نے اس شعبے میں کام کا آغاز کر دیا تھا اور فلموں کی نمائش بھی شروع ہو گئی تھی۔ ابتدائی مشکلات پر قابو پانے کے بعد فلمی صنعت سے وابستہ لوگوں نے نامساعد حالات کے باوجود عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کیا جس کا واضح ثبوت یہ ہے کہ بھارتی فلمی صنعت کے مقابلے میں فلمیں تیار کرنی شروع کر دیں۔ حالانکہ بھارت کی فلمی صنعت مضبوط بنیادوں پر قائم تھی اور سرمائے کی بھی وہاں فراوانی تھی۔

پاکستان میں فلمی صنعت کی نشوونما اور ترقی ایک قابل تعریف حقیقت ہے، خاص طور پر اس صورت میں کہ حکومت کی جانب سے سرپرستی تو کجا اس صنعت کے ساتھ سوتیلی ماں جیسا سلوک کیا گیا۔ اس کے باوجود یہ ایک خود رو پودے سے بڑھ کر تناور درخت کی حیثیت اختیار کر گئی۔ حکومت سے شکایت اپنی جگہ بجا لیکن یہ بھی ایک تلخ حقیقت ہے کہ خود فلمی صنعت سے وابستہ لوگوں نے بھی کوئی باقاعدہ نظام اور طریقہ کار مرتب کرنے اور اپنانے کی کوشش نہیں کی۔ ساری دنیا میں فلم کو اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں ایک اہم مضمون کی حیثیت حاصل ہے لیکن پاکستان میں فلم کے بارے میں کوئی ادارہ یا درسگاہ موجود نہیں ہے۔ اسی طرح فلم کے مختلف تیکنیکی اور تخلیقی شعبوں کے بارے میں بھی کوئی اچھی تصنیف نظر نہیں آتی حالانکہ دوسرے ملکوں میں اس موضوع پر بے شمار کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔

فلمی شاعری

ادبی شعراء کا کلام نظم، گیت اور دوہوں کی صورت میں فلمی موسیقی میں اکثر و بیشتر پیش کیا جاتا رہا ہے اور پیش کیا جاتا رہے گا۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ شعراء کرام کا کلام ادبی ہو یا فلمی (فلمی سے مراد غیر معیاری یا تک بندی) فلمی موسیقی کی بدولت فلم کا اہم حصہ بن جاتا ہے۔

اسٹیج کے ڈراموں میں شعراء کا کلام موسیقی کی دھنوں کے ذریعے ڈرامے کا حصہ بن کر سامنے آنے کا رواج پڑا اور اسے فلم میں بھی اپنایا گیا۔ فلمی شاعری نے اس قدر ترقی کی کہ شعری ادب کو عوام میں مقبول بنا دیا۔ غالب اور بہادر شاہ ظفر کے کلام تک کو فلموں کے ذریعے زیادہ شہرت ملی۔ تنویر نقوی مرحوم اعلیٰ پائے کے گیت نگار شمار ہوتے تھے انہوں نے فارسی اور عربی ترکیبوں کو فلمی شاعری میں متعارف کرایا۔ جس کی ابتداء انہوں نے فلمساز، ہدایت کار اور فلم آرٹسٹ نذیر صاحب مرحوم کی فلم "لیلیٰ مجنوں" سے کی اور اس فلم میں نذیر صاحب مرحوم اور میڈم سورن لتا نے ہیرو ہیروئن کا رول بھی ادا کیا تھا۔

آرزو لکھنوی، مجروح سلطان پوری، شکیل بدایونی، حسرت جے پوری اور قتیل شفائی نے فلموں میں ہمیشہ ادبی شاعری پیش کی۔ قتیل شفائی نے ہمیشہ غیر معیاری شاعری سے پرہیز کیا۔ مخشب اور شیون رضوی مرحوم کا فلمی شاعری کا اپنا ایک انداز تھا۔ مسرور انور کی فلمی شاعری کی خدمات کو بھلایا نہیں جا سکتا۔ انہوں نے بہت سے ایسے فلمی اور غیر فلمی گیت لکھے ہیں جو بچے بچے کی زبان بن گئے جیسے...

سوہنی دھرتی اللہ رکھے قدم قدم آباد

احمد راہی نے پنجابی شعری ادب کو عوام میں مقبول بنایا، وہ پنجابی، ادبی اور فلمی شاعری میں اپنا ایک مقام رکھتے ہیں جبکہ حزیں قادری مرحوم نے احمد راہی سے بہت زیادہ فلمی کہانیاں اور گیت لکھے لیکن مرحوم وہ مقام پنجابی شاعری میں حاصل نہ کر سکے جو احمد راہی کو فلمی اور ادبی پنجابی شاعری کی دنیا میں حاصل ہے۔

حبیب جالب مرحوم پروگریسیو شاعر تھے انہوں نے جتنے بھی فلمی گیت یا نظمیں لکھیں ان سب کا انداز پروگریسیو تھا۔

نظم ہو یا گیت فلمی موسیقی کے ذریعے فلمی کہانی کا ایک حصہ بن جاتا ہے لیکن یہ بات مجھے کہنے میں عار نہیں کہ فلمی شاعری بعض اوقات فنی شاعری ہو کر رہ جاتی ہے۔ مثلاً بلند پایہ شعر کے الفاظ اگر موسیقار کی دھن کو راس نہیں آتے تو پھر شاعر اپنے شعر کے الفاظ اور ان کی ترتیب کو تبدیل کرنے کے لئے مجبور ہو جاتا ہے اس طرح یہ بلند پایہ شعر ایک عام شعر کی شکل اختیار کر لیتا ہے یا تک بندی کا شکار ہو کر رہ جاتا ہے۔ فلمی شاعر کو بہت پابند ہو کر تین یا چار اشعار میں گانے کی سچوایشن کو مدنظر رکھتے ہوئے سین کے پورے مفہوم کو بیان کر دینا ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں گانے کی سچوایشن الیہ ہو یا طربیہ فلمی گیت اس کی میوزیکل تشریح ہوتی ہے۔ فلمی شعراء حضرات کی مہارت کا یہ عالم ہے کہ وہ میوزک ڈائریکٹر کی بغیر الفاظ کے بنائی ہوئی دھن پر گیت یا نظم کے شعر کہہ دیتے ہیں۔

چند تقریبات اور اعزازات کا احوال

عالمی ادارہ صحت نے پاکستانی ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ کو دیا ایوارڈ

ورلڈ ہیلتھ اسمبلی نے پاکستانی ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ کو بچوں کی صحت اور نومولود بچوں کی زندگی کو بچانے کے حوالے سے کی گئی کوششوں کو سراہتے ہوئے جنیوا میں منعقدہ ورلڈ ہیلتھ اسمبلی نے احسان ڈوگراماسی فیملی ہیلتھ فاؤنڈیشن پرائز دیا۔ ڈاکٹر بھٹہ نے ایوارڈ کے بعد اپنے خیالات کا اظہار یوں کیا" مجھے بہت خوشی ہے کہ عالمی سطح پر بطور پاکستانی ڈاکٹر میری ادنیٰ کاوشوں کو سراہا گیا۔ یہ پہلا موقع ہے کہ اس عالمی فورم پر ایک پاکستانی ڈاکٹر کو ایوارڈ سے نوازا گیا ہے۔ ڈاکٹر بھٹہ آغا خان اسپتال سے ہی نہیں کینیڈا کے شہر ٹورنٹو میں بھی بچوں کی صحت کے حوالے سے ایک اسپتال میں کام کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ انڈیپنڈنٹ ایکسپرٹ ریویو گروپ کے ان سات اراکین میں سے ایک ہیں جنہیں اقوام متحدہ کے جنرل سیکریٹری نے خواتین اور بچوں کی صحت سے متعلق ملینیئم ترقیاتی اہداف پروگرام کی نگرانی کے لئے مقرر کیا ہے۔

پاک بھارت مشترکہ پروڈکشن Theatre For Peace

پاک بھارت تعلقات کو بہتر بنانے کے لئے سیاسی کوششیں تو اپنی جگہ ہوتی ہی ہیں لیکن امن کی آشا کے پروگرام غیر سرکاری طور پر دونوں ملکوں کے درمیان خیر سگالی کے اقدامات کر رہے ہیں۔ حال ہی میں اسٹیج اور ٹیلی ویژن کے معروف ہدایت کار شاہد محمود ندیم نے پنجابی ڈرامہ "انھی مائی دا سفنہ" (اندھی ماں کا خواب) کے نام سے تحریر کیا اور یہ کھیل اسٹیج پر پاکستانی اور ہندوستانی اداکار مل کر کھیلیں گے۔ یہ اجوکا تھیٹر ماضی میں بھی پاک بھارت پروڈکشنز کرتا رہا ہے۔ جولائی سے اگست کے وسط تک پیس فار تھیٹرز امرتسر اور لاہور میں اسٹیج ہوا۔ ڈرامے کی ڈائریکشن اوشا گنگولی نے دیں اور جسے بھارتی میڈیا نے مختلف اور دلچسپ کھیل قرار دیا۔

رئیس علوی کی تصنیف "اندرون شمال کا تنگ راستہ" کی رونمائی

ممتاز شاعر و ماہر تعلیم پروفیسر محمد رئیس علوی کی کتاب اندرون شمال کا تنگ راستہ کی تقریب رونمائی سے پروفیسر آصف اناکا، ڈاکٹر آصف فرخی، جاپان قونصلیٹ کی ڈائریکٹر کلچرل محترمہ تسوچیا ہیروکو اور صاحب کتاب کے علاوہ محترمہ وضاحت نسیم نے خطاب کیا۔ یہ کتاب جاپان کے عظیم شاعر او بائیکو کے سرخیل متسواو بشو کے سفرنامے کا ترجمہ ہے۔ مہمان خصوصی ضیاء الدین یونیورسٹی کے وائس چانسلر ڈاکٹر پیرزادہ قاسم نے کہا کہ اس کتاب سے ان کی جاپانی اور اردو زبان کی مہارت کا ثبوت ملتا ہے۔

VIES BOOKS

وحشت ہی سہی

مصنفہ: نیلم احمد بشیر
صفحات: 232
قیمت: 450روپے
ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

معروف ترقی پسند قلمکار اور صحافی احمد بشیر کی ہونہار صاحبزادی نیلم احمد بشیر صاحب طرز ادیبہ ہیں۔ حال ہی میں ان کے 26 افسانوں پر مشتمل مجموعہ شائع ہوا جسے ادبی حلقوں میں خاصی پذیرائی ملی۔ نیلم کے قلم کی کاٹ، ان کے منفرد امیجز اور کرداروں کی زبان میں سچائیوں کی تصویریں دیکھنی ہوں تو وحشت ہی سہی کے افسانے پڑھئے۔

ان کے افسانوں کے کردار شہروں میں صحرا جیسی تنہائیوں کو سمیٹتے ہوئے ملیں گے اور کبھی طوفان و بادبان کے رشتے اسے اپنی سمت بلاتے نظر آئیں گے۔ نیلم کے اندر چھپی تخلیقی صلاحیتوں سے مالا مال ایک فنکارہ چھپی بیٹھی ہیں جو اپنی حساس طبیعت اور انصاف کے پہلو سے جگ بیتیاں سناتی ہیں۔

بانو قدسیہ جیسی باکمال ادیبہ نے ان کو خراج تحسین پیش کیا ہے تو یقیناً ان کی صائب رائے سے کسے اختلاف ہوسکتا ہے۔ ان کی پہلی کتاب ''ایک تھی ملکہ'' نے بھی ادبی ناقدوں کو حیرت میں مبتلا کیا تھا مگر کیوں؟ وہ صاحب طرز ادیب و صحافی احمد بشیر کی باصلاحیت بیٹی ہیں جنہیں آرٹ، ادب اور شاندار کلچرڈ ماحول بچپن سے میسر آیا۔ امریکہ سے پاکستان منتقل ہونے کے بعد انہوں نے مغربی، یورپی اور پاکستانی طرز فکر اور ماحول کے دلچسپ ترین مشاہدے کو صفحہ قرطاس پر بکھیرا ہے۔ عمدہ کاغذ پر شائع شدہ دلچسپ افسانے ضرور پڑھئے۔

خوشی کی تلاش میں

مصنف: فضا اعظمی
صفحات: 184
قیمت: 150روپے
ناشر: اکادمی بازیافت، کتاب مارکیٹ، اردو بازار، کراچی

مرثیہ مرگ ضمیر، آواز شکستگی اور عذاب ہمسائیگی کے علاوہ ان کے متعدد نظموں اور غزلوں کے مجموعے منظر عام پر آ چکے ہیں۔ زیر تبصرہ خوشی کی تلاش میں دو زبانوں میں شائع ہونے والا ایڈیشن ہے۔ اس میں اصل نظم اور انگریزی ترجمہ بھی شامل ہے۔ فضا اعظمی کی شعریت، استعارے، علامتیں اور تخلیقی انفرادیت متاثر کن ہیں۔ فضا بے شناخت شاعر یا تخلیق کار نہیں کہلانا چاہتے نہ ہی اپنے اسلاف کی پہچان گم کرنا چاہتے ہیں۔ آپ ہمتوں کے شاعر ہیں اور جانتے ہیں کہ دکھوں کا رونا رویا جاتا یا خودرحمی کی پکار بنا ان کی شناخت کھو دے گا لہٰذا ان کی فکری سطح ملاحظہ کرنے کے لئے خوشی کی تلاش میں ضرور پڑھئے۔ ایک تو علامہ اقبال جیسے اسلوب اور شعری قوت کے رنگا رنگ خدوخال آپ کو فوری طور پر متاثر کریں گے دوسرے فضا صاحب نے اپنے امکان کو قریب قریب پالیا ہے۔ ان کے سفر کا گہرا تعلق روح عصر سے ہے۔ اس قدر خوبصورت شاعری تو ہمارے عصر کے لئے نیک فال ہے۔ انہوں نے حال کے ساتھ آئندہ کو لمحہ موجود میں دیکھ لیا ہے۔ کتاب بے حد عمدہ صفحات پر شائع کی گئی ہے اور صرف ایک سو پچاس روپے میں ایسی نادر کتاب کا دستیاب ہو جانا شاعری کا ذوق مطالعہ رکھنے والوں کے لئے نعمت سے کم نہیں۔ پڑھئے تو یقیناً یہ عقدہ کھلے گا کہ آخر خوشی کی تلاش کا سرا ہمارے باطن سے کیسے جڑا رہتا ہے؟

OPERATION 021

ڈائریکٹر: جمشید محمود رضا
پروڈیوسر: زیبا بختیار، اذان خان
کاسٹ: شان شاہد، آمنہ شیخ، ایاز سموں، مصطفیٰ چنگیزی، شمعون عباسی، ایوب کھوسو، حمید شیخ

پاکستانی سینما اپنی جون بدل رہا ہے۔ کہانی ایک جوڑے کی سیاسی جدوجہد اور سماج میں اپنی قبولیت کے لئے پیش آنے والے مسائل سے متعلق ہے۔ زیبا نے عوامی سطح کے ذوق کا بھی بطور خاص خیال رکھا ہے۔ یہ فلم تقریباً مکمل ہے اور اذان کی کوشش ہے کہ 14 اگست یوم آزادی کے موقع پر اسے ریلیز کر دیا جائے اور واقعی اس فلم کی نمائش کا یہی وقت مناسب ترین ہے۔ ہم اس فلم کی سینماٹوگرافی کے قائل ہوئے ہیں یقیناً آپ بھی بڑے پردے پر دیکھ کر اسے سراہے بنا نہ رہ سکیں گے۔ زیبا نے اس سے قبل بابو فلم بنائی تھی مگر اسے فلم بینوں نے رد کر دیا تھا مگر اب کہ آپریشن 021 کتنا کامیاب ٹھہرتا ہے یقیناً یہ ہم سب کی آزمائش ہے۔ یہ فلم 021 اس سے قبل آپریشن 021 کے نام سے تیار کی گئی۔ پروڈیوسر اذان کے مطابق یہ Spy-action اور Thriller مووی ہے۔ کہانی افغانستان اور پاکستان کی سیاسی چپقلش کے علاوہ بلوچستان کی علیحدگی کی تحریک سے متعلق ہے۔ اس فلم کو ملٹی نیشنل زبانوں میں ڈب کیا گیا ہے جن میں انگریزی، اردو اور پشتو شامل ہیں۔ فلم کا ساؤنڈ ٹریک میکسیکن آرٹسٹ ال فولسو نے تیار کیا ہے جبکہ ڈائریکٹر سمرکس کے ویزے کی مدت میں اضافہ نہ ہونے کے باعث پاکستانی ڈائریکٹر جامی نے ان کی نشست سنبھالی۔ بہرحال بقول شان شاہد ''فلم دیکھنے کے لائق ہے اور یہ وارے خاصی مختلف فلم ہے''۔

DRAMA MO

تمنا

ڈائریکٹر: اسٹیون مور

کاسٹ: مہرین راحیل، سلمان شاہد، فریال گوہر، عمیر رانا

پاکستان میں ایک خوش آئند بات فلم نگر میں نئے خون کا شامل ہو جانا ہے۔ لالی وڈ نے اپنے پرانے موضوعات یعنی گنڈاسے، بدمعاشوں اور گجروں کو بالائے طاق رکھ کر سادہ رومانوی مکتبہ فکر کے تحت خوبصورت کہانیاں فلمانا شروع کی ہیں یا پھر میلوڈرامہ، سسپنس اور تھرل کے ساتھ ڈرامائی زاویوں سے کہانیوں کا انتخاب کیا ہے۔ زیر تبصرہ فلم تمنا لاہور میں جدید تکنیکی مہارتوں کو استعمال میں لاتے ہوئے بنائی گئی ہے جس میں ہمیں عمر رسیدہ شوہر کی جواں سال خوبصورت بیوی کے جذباتی مسائل کے ساتھ ساتھ ماورائی اور طلسماتی سطح کی پرفارمنس بھی دیکھنے کو ملے گی۔ شاندار صوتی و بصری اثرات، رنگوں کے امتزاج اور بہترین سائنسی کمالات پر مبنی اس پاکستانی فلم کو دیکھ کر آپ بھی کہہ اٹھیں گے کیا یہ واقعی پاکستانی فلم ہے؟ اگر پاکستانی سینما کا Revival ہو گیا تو کیا بات ہے! اینتھونی شیفر کے ناول Sleuth پر مبنی یہ فلم پاکستان کے علاوہ برطانیہ میں شوٹ کی گئی ہے جسے اردو اور انگریزی دونوں زبانوں میں ڈب کیا گیا ہے تاہم فلم کا پس منظر قطعی پاکستانی معاشرت کی عکاسی کرتا ہے۔ اس فلم کے لئے ساحر علی بھگا نے موسیقی ترتیب دی اور گلوکار راحت فتح علی خان کو اس کی گائیکی پر لندن ایشین فلم فیسٹیول ایوارڈ دیا گیا ہے۔ تمنا کو پہلی Neo-Noir پاکستانی موی کہا جا رہا ہے جسے سارہ ترین نے پروڈیوس کیا ہے۔

مریم کیسے جئے

کاسٹ: حنا الطاف، شگفتہ اعجاز، شناہ عسکری، عمران اسلم، محمود اختر، صائمہ قریشی اور دردانہ بٹ

پیشکش: عاطف حسین

بدگمانی، شک اور وہم ایسی اخلاقی و سماجی برائیاں ہیں جو انسان کو اندر سے کھوکھلا کر دیتی ہیں۔ "مریم کیسے جئے" جواں سال ادیبہ اور صحافی نزہت سمن کی اس تحریر کو عاطف حسین نے ڈائریکٹ کیا ہے۔ ARY ڈیجیٹل کے اسکرپٹ ڈپارٹمنٹ سے وابستہ معروف صحافی م ش خ کے مطابق "یہ سیریل انسانی مسائل، اس کے بے پایاں اضطراب اور گہرے پیچ و تاب کی کہانی پر مبنی ہے جسے انفرادیت کی وجہ سے ناظرین میں مقبولیت مل رہی ہے" اور بلاشبہ اس میں کسی شک کی گنجائش بھی نہیں کہ مصنفہ اور ہدایت کار دونوں نے کہانی کی بہت عمدہ ٹریٹمنٹ کی۔ اس سیریل کی ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ عورت کے دکھوں اور زخموں کی داستان کہتے کہتے خود رحمی کا جذبہ نہیں ابھرتا بلکہ یہ غم روح کو زندہ رکھتے ہیں۔ عورت اور اس سے وابستہ ہر کردار آنے والے اچھے وقت کا متلاشی نظر آتا ہے۔ سیریل کے عنوان میں بھی انفرادیت ہے اور ٹریٹمنٹ بھی عمدہ ہے۔

لا

کاسٹ: میکال حسن، قوی، یمی راحیل اور سبرین بلوچ

پیشکش: فاروق رند

سرمد صہبائی ترقی پسند ادیب اور سرکاری ٹیلی وژن کے اسکرپٹ ڈپارٹمنٹ سے وابستہ رہے۔ خود بھی منجھے ہوئے ہدایت کار ہیں ان کی آرٹ فلم "فنکارگلی" کو میڈیا کے ہر حلقے میں پذیرائی ملی تھی۔ لا عربی کا لفظ ہے جس کے لغوی معنی نہ یا نہیں کے ہیں۔ سیریل کی مرکزی کہانی ایک لاابالی نوجوان سے شروع ہوئی تھی اس اکلوتے نوجوان کو اگلی ہی قسط میں پتا چلتا ہے کہ وہ لے پالک اولاد ہے اور اس انکشاف کے بعد نہ تو وہ امریکہ پڑھنے جانا چاہتا ہے اور نہ ہی نئی نویلی چاہت کو پروان چڑھانا چاہتا ہے۔ سرمد نے نہایت بولڈ انداز میں ایک سید گھرانے کی ماڈرن لڑکی کی جذباتی کشمکش پورٹرے کی ہے وہ آگے چل کر قبائلی سرداری نظام کی ثقافتوں اور روایتوں کو منظر عام پر لا رہے ہیں۔ فاروق رند کی پروڈکشن اچھی ہے اور توقع کی جا سکتی ہے کہ لا دیگر ڈرامائی سلسلوں میں اپنی انفرادیت کے باعث علیحدہ پہچان بنائے گا۔

اسد

★ سیارہ
سورج

★ نشان
ببر شیر

★ عنصر
آگ

★ موافق پتھر
لعل اور یاقوت

دائرہ برج میں اس کا نمبر پانچواں ہے اور اپنی ہیئت میں یہ جامد ہے۔ آتشی تکون کا دوسرا رکن برج اسد حاکمیت، توانائی، جرأت و بہادری اور اعلیٰ اقدار اور بلند مقامات کا مظہر ہے۔ دل اور پشت ایسے جسمانی اعضاء ہیں جو اس سیارے کے اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ لوگ کسی بیماری سے کمزور ہوجانے کے بعد بہت جلد تندرست وتوانا ہونے کی قدرتی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اسد مرد شاندار طریقے سے محبت کرنے والے کامیابیوں کو تسکین بخشنے والے تصورات، ہمیشہ بہتر سے بہترین کی تلاش میں مگن، اپنے اعتماد، توانائی اور کشش کی طاقت کے باعث دوسروں کو سحر زدہ کرنے والے اپنے نظریات پسند کرنے والے ہوتے ہیں جبکہ اسد عورت خوش گفتار، ہر ایک کو گرویدہ بنانے والی اور اپنے خاندان کی عزت وشہرت کا پاس رکھنے والی نہایت پر خلوص ہوتی ہے۔

اس ماہ مصروفیت میں اضافہ رہے گا۔ اندرون ملک اور بیرون ملک سفر کا امکان ہے۔ سیاسیات، تاریخ اور آرٹ سے دلچسپی بڑھے گی۔ کچھ نئی ذمہ داریوں میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ کاروباری افراد کے لئے یہ مناسب ہے کہ وہ پارٹنر شپ نہ کریں اور اگر کر رہے ہیں تو پارٹنر پر بے جا تنقید نہ کریں۔ حاکمانہ رویہ نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ آمدنی بڑھے گی مگر اخراجات پر بھی قابو رکھنا مشکل ہے۔

اس ماہ بھی مضبوط قوت ارادی کام آئے گی۔ پکے ارادوں سے اپنا ٹارگٹ حاصل کر سکیں گے۔ دوسروں کے اثر زیادہ قبول نہ کیا کریں۔ کاروبار میں شراکت داری بہت فائدہ نہیں دے گی۔ شریک حیات کے لئے مسائل نہ کھڑے کریں۔ اگست کے اوائل میں بگڑے ہوئے تعلقات اس ماہ کے آخری ہفتے تک بہتر ہوتے نظر آرہے ہیں۔ آمدنی بڑھے گی بس اخراجات پر قابو پانا ضروری ہے۔

یہ مہینہ آپ کے لئے ملی جلی کیفیت رکھتا ہے۔ نئی دلچسپیاں خانگی اور کیئریئر دونوں شعبوں میں بڑھیں گی۔ کیریئر میں عزت بھی ملے گی۔ ولولہ اور جوش برقرار رہے گا اور تعلیمی شعبے سے متعلق لوگ راحت اور خوشی حاصل کر سکیں گے۔ جوزا عورت اگر جلد بازی نہ دکھائے تو وہ جوزا نہیں لیکن یہی کیفیت جذباتی مسائل کا سبب بنے گی۔

آپ کی موقع شناسی، ذہانت اور معاملہ فہمی کی مہارت کئی سازشوں پر حاوی ہورہی ہے۔ حاسدوں نے جتنا نقصان پہنچانا تھا پہنچالیا۔ اب تحریر وتقریر کا کمال رکھنے والے دلی سکون حاصل کر سکیں گے۔ خیال رہے کہ ہاضمے اور پیٹ کے امراض لاحق ہوسکتے ہیں۔ زود ہضم غذائیں آپ کے لئے مناسب رہیں گی۔ غیر شادی شدہ افراد کا رشتہ طے ہونے یا شادی کا امکان نظر آرہا ہے۔

آپ کبھی بھی کم مرتبہ اور سطحی صلاحیت رکھنے والے افراد کو دوست نہیں بنایا کرتے لیکن بسا اوقات مالی حیثیت دیکھتے دیکھتے آپ بے وفا اور خود غرض لوگوں کے غیر مناسب رویے کا شکار ہوجاتے ہیں۔ اس ماہ کی 15، 16 اور 18 تاریخیں زیادہ سعد ہیں۔ صدقہ اور خیرات جاری رکھیں۔ اگر طبیعت میں روحانیت کا عنصر غالب ہے تو اس سے مستفیض ہوں۔

آپ بہت ذہین آدمی ہیں مگر مزاج میں ٹھہراؤ کی کمی ہے۔ دوستانہ فضا میں کام کیجئے مگر دوستوں کی پرکھ بھی کرنا سیکھیں۔ تعلیمی میدان میں آپ کو کامیابیاں ملنے کی توقع ہے۔ گھریلو آرائش اور گھر کی تعمیر کی طرف میلان بھی بڑھے گا اور حالات بھی ایسے پیدا ہوں گے غرضیکہ یہ ماہ آپ کے لئے بہت اچھا ہے۔ صدقہ وخیرات ضرور کیا کریں۔ مالی حالات بہتری کی طرف جارہے ہیں۔

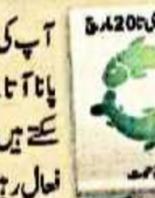
آپ کے مزاج میں معاملہ فہمی اور دوراندیشی کا فقدان نہیں۔ آپ کی ذاتی کشش وجاذبیت بڑھے گی۔ آپ تنہا رہنے کو ترجیح دیں گے جبکہ عید، شادی اور تقریبات کی مصروفیات آ[illegible] گھیرے رکھیں گی۔ آپ کی تخلیقاتی صلاحیتوں میں اضافہ متوقع ہے۔ مالی حالت بھ[illegible] ہے۔ میزان خواتین شوہر کے ساتھ عنایت وشفقت کا برتاؤ کریں گی۔

آپ کے لئے یہ ماہ بھی بے پناہ مصروفیت کا رہے گا۔ رشتہ داروں سے ملنا ملا[illegible] ساتھی یا رشتے دار پردیس سے آرہا ہے جو آپ کی توجہ کا متقاضی رہے گا۔ اس ماہ تصو[illegible] مصوری اور شاعری سے دلچسپی رکھنے والے افراد اپنی طلساتی صلاحیتوں کی وجہ سے اپ[illegible] میں مقبول ہوں گے۔

آپ کی گھریلو مصروفیات بڑھیں گی۔ خواتین کو نت نئے پکوان بنانے کی تراکیب بھائی دیں گی اور وہ اپنے خاندان میں مقبول بھی ہوسکتی ہیں۔ آپ میں صبر کا مادہ کچھ کم نظر آرہا ہے۔ فوری طور پر نتائج کا حل ملنا مشکل ہے۔ اگر آپ شادی کے خواہشمند ہیں تو حمل اور جوزا آپ کے لئے مناسب رہیں گے۔ ہر جمعرات کی سہ پہر کو پیلی دال یا پیلے کپڑے کا صدقہ کردیں۔

یہ مہینہ کاروبار اور سرکاری عہدوں پر تعینات افراد کے لئے نہایت موزوں ہے۔ اپنی عزت اور وقار کا لحاظ رکھنا آپ کو آتا ہے۔ موڈ بہتر رہے گا۔ آپ کو اچھے ساتھی ملیں گے کیونکہ اکثر جدی افراد متوازن طرز فکر اور جامع شخصیت کے حامل ہوا کرتے ہیں۔ مالی حالات بھی بہتر ہورہے ہیں۔ جدی عورت بہت اچھی ماں، بیٹی، بیوی، ٹیچر اور کارکن ہوتی ہے۔

اگر آپ بہت زیادہ فیاض ہیں تو مالی حالات ڈسٹرب ہوسکتے ہیں۔ نئی ملازمت ملنے کا امکان ہے اور اسی ملازمت میں ترقی کا بھی چانس نظر آرہا ہے۔ طبیعت میں مذہبی میلان بڑھتا ہوا نظر آرہا ہے۔ بس زندگی اور طرز فکر کو متوازن رکھئے۔ حالات حوصلہ افزا ہیں اور انشاء اللہ مزید بہتری ہوگی۔

20 فروری تا 20 مارچ
برج حوت

آپ کی حساسیت بڑھے گی۔ تنہائی کا احساس ستائے گا لیکن آپ کو اپنی کیفیت اور مزاج پر قابو پانا آتا ہے۔ اچانک ایسے حالات پیدا ہوسکتے ہیں جو آپ کو اطمینان اور بے حد خوشی بھی دے سکتے ہیں۔ ذہنی دباؤ کم ہوگا۔ خیرات کرتے رہیں اور فنکارانہ شعبوں میں کام کرنے والے زیادہ فعال رہیں گے۔